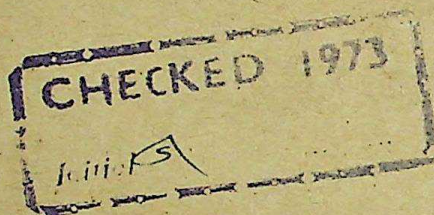


456

2435



456

उर्दू संग्रह

पुस्तक का नाम बी. आर्. एन्डरसन के कहानियाँ
बीमार

लेखक कृष्णा स्वरूप बी. आर्.

प्रकाशन वर्ष... 1907...

आगत संख्या... 456...



456.U

458

کیا تندرستی سب سے زیادہ قیمتی ہے؟

ہر شخص کے لئے ایک نئی کتاب
مصنفہ لونی کوہنی

● ग्रन्थो हस्तगत मुक्तिः ●	
पुस्तक सं०	२०/६.८...
भाग सं०	२.२.२.०...
विधि०	
गुरुकुल प्रन्थालय काँगड़ी.	

جملہ باتوں میں خیر صحیح و عمدہ ترین راستہ بتلا رہی ہے۔ پس اس کے

بتلائے ہوئے راستوں نے کبھی بھی انحراف نہ کر نیک عمل وقت مناسب سکھ
 १९८४-१९८५
 (کلام کرافٹ)

بزبان اردو مع تصاویر
 مترجمہ سر و تریہ کرشن سہروپ۔ بی۔ اے۔ ایل ایل بی وکیل ہائیکورٹ الہ آباد
 وگورنمنٹ پبلیڈر مراد آباد ساکن بجنور

شمارتیں آداب میں طبع ہوئی

بار اول شش ماہی قیمت علاوہ محصول ڈاک وغیرہ ۴ دو ہزار جلد

چار ہزار آمد جلد کے خریدار سے محصول ڈاک اور دی پی کیشن نہ لیا جائیگا



چوتھی طبع کتاب ہذا کے متعلق دیباچہ

یہ بات اچھی طور سے کہی جاسکتی ہے کہ یہ سوال کہ ”کیا میں تندرست ہوں یا بیمار“ ہر فرد بشر کے لئے نیز تمام نئی نوع انسان کے لئے ضروری ہو گیا ہے۔ ہمارے یہ کہتے ہوئے اندیشہ معلوم ہوتا ہے کہ انسان کی قوت اور تندرستی روز بروز زائل ہوتی جاتی ہے۔ اس کی قوت مقابلہ (سین شکتی) درجہ بدرجہ گھٹتی جاتی ہے اور پتھیرا اٹھانے والے لوگوں کی تعداد ہر طبقہ میں جو کہ ایسے اشخاص کے انتخاب کے لئے ہوتا ہے کم ہوتی جاتی ہے اس واقعہ سے انکار کرنے کی کوشش کرنا گویا بے فائدہ جھٹ کرنا ہے اور ایسی کوششیں تکلیف دہ اور حق کے چھیلنے کے لئے بیکار ہیں +

ہمارے حفظِ صحت کے متعلق معنائی وغیرہ کے بارہ میں گو رمنٹ بہت کچھ ترقی کر سکتی ہے اور کر رہی ہے لیکن اس کام کا زیادہ تر حصہ ہر شخص مفرد کو اپنے ہی ذہن پر چاہیے وہ شخص جو کہ اپنی تندرستی کی بے خبر گیری خود نہیں کرتا اس کو اپنی تندرستی قائم رکھنے یا (گئی ہوئی کو) حاصل کرنے کی مشکل سے امید رکھنی چاہیے + ایک ایسا انداز شخص کے لئے (جو کہ یہ اپنا پاک فرض سمجھتا ہے کہ اپنے بال بچوں کی خاطر اور اپنا کڑا پیدا کرتے ہوئے اپنے جسم میں کافی قوت قائم رکھے) یہ سوال کہ آیا ”میں تندرست ہوں یا بیمار؟“ اکثر اوقات گھبراہٹ پیدا کرتا ہے + اگر اس کے وسائل کافی ہیں تو وہ شاید سالانہ یا اُس سے زیادہ بھی مرتبہ اپنا امتحان کسی ہوشیار طبیب یا ڈاکٹر سے کرالیتا ہے گو کہ واقفیت جو کہ اُس شخص کو اس امتحان سے حاصل ہوتی ہے وہ ہمیشہ قابلِ اطمینان نہیں ہوتی۔ کیونکہ ممکن ہے کہ دو امتحانات کرانے کے درمیان میں کیا کچھ واقعہ نہ ہو گیا ہو +

اس چھوٹی کتاب کا مقصد یہ ہے کہ ہر شخص کو ایک سچا اور یقینی طریقہ ایسا بتلاوے کہ جس روزانہ اس کو عموماً اپنی تندرستی کی حالت - اور فاض کر کے اپنے آلاتِ الہم کی اور پھر ہون کی حالت

صاف طور سے معلوم ہو سکے + یہ سچ ہو کہ یہ بات معلوم کر لینا کچھ زیادہ کارآمد نہ ہوگا اگر اسی کے
ساتھ گئی ہوئی تندرستی حاصل کرنے کا طریقہ نہ بتلایا جاوے + پس اسی لئے تمام ان اشخاص
کو - جنکو کہ اس امر کا یقین ہو گیا ہو کہ وہ تندرست نہیں ہیں - ہم وہ وسائل بتلاتے ہیں جس کے
دنیاوی نعمتوں میں سے سب سے زیادہ بیش بہا نعمت یعنی تندرستی حاصل ہو سکے +

اس چھوٹے سے رسالہ کی تاریخ کے متعلق ہم یہی کہیں گے کہ اول بار یہ ۹ سال ہو سکے کہ طبع
ہوا تھا اس کے بعد دوبارہ جولائی ۱۸۸۷ء میں طبع ہوا اور تیسری بار فروری ۱۸۸۹ء میں + نئی نئی
طبع کی ضرورت میری امید سے بہت زیادہ ہوئی اور اس سے صاف معلوم ہوتا ہے کہ بڑی ضرورت
کا یہ سوال کہ ”کیا میں تندرست ہوں یا بیمار“ واقعی تمام دنیا کے لئے ایک سوال ہو گیا +
موجودہ طبع کتاب ہارین ”سائنس آف فیشیل اسپریشن“ کے متعلق جو حصہ ہے وہ بالکل نئی ایجاد
جس کو اس کتاب کے رنگ شامل کرنے سے میں امید کرتا ہوں کہ میں نے بہت سے لوگوں کی خواہش
پوری کر دی ہے +

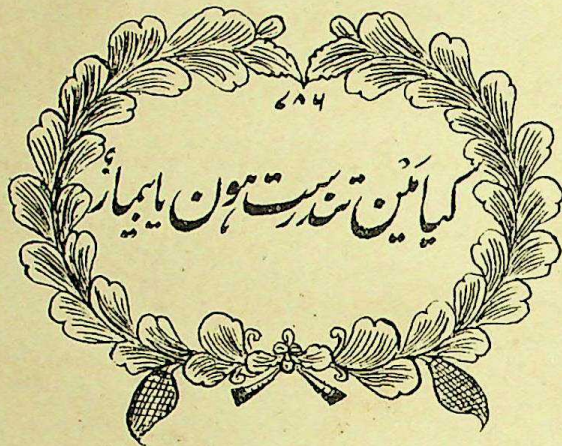
یہ میری سچی دلی امید ہے کہ یہ چھوٹا سا رسالہ ناظرین کو اس امر کی ترغیب دے گا کہ وہ غواہی اور اپنے
بال بچوں کی تندرستی کی حفاظت کریں - اور یہ رسالہ تمام قوموں کے مضبوط بنانے میں کارآمد ہو +

لوی کوہنی - لیپرنگ یکم جنوری ۱۸۸۹ء

ترجم رسالہ ہذا کے نزدیک کورہ بالا دیا ہے بہتر کوئی اور امر بطور دیا ہے پیش نہیں کیا جاسکتا - سموع پر
ترجم رسالہ ہذا یہ تحریر کرنا ضروری سمجھا کہ بابو ہرزائن صاحب فانا گو شاہجہا پور کے ترجمہ سے جس کو کہ انھوں نے ترجمہ کر دیا
تھا - ترجمہ کو اس جہہ کے کہ نہیں بہت بیش قیمت امدادی اور اسکا بہت ساتھ ہے جس سے اس جہہ کا جزو کر دیا گیا ہے -
پس اس جہہ کے میرا فرضی ہرزائن صاحب کا مرثیہ لکھا ہوا کہنا بیجا نہ ہوگا - فنی صاحب صوفی کو جو چسپی اور غربت اس طریق
علت میں ہو وہ ضرور قابل تحسین ہو +

سر و تر یہ کرشن سروپ مراد آباد

۶ جنوری ۱۸۸۹ء



انسان اُس وقت تندرست کہا جاسکتا ہے کہ جب اُس کے اعضاءے بدنی بغیر یہ کرنے کسی کم
 یچینی یا تکلیف کے اپنا اپنا کام بخوبی انجام دین۔ کام کے بعد تھکاوٹ کا پیا ہونا ایک قدرتی
 بات ہے اُس سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آرام و سونے کی قدرتی خواہش پیدا ہوتی ہے اور تندرست
 آدمی کو آرام ایسا ہی خوشگوار معلوم ہوتا ہے جیسے کہ اوس سے پیشتر کی محنت و مشقت اچھی معلوم ہوتی ہے
 کل اندرونی اعضاء اپنا اپنا کام تقریباً خود بخود کرتے ہیں جسکی کہ ہلکو خبر ہی نہیں ہوتی۔ اور جب
 کبھی خبر ہوتی ہے تب یا تو اعضاء میں کچھ ابتری واقع ہوئی ہے یا کوئی سفسرا اثر اوپر پڑا ہوتا ہے مثلاً
 اگر کسی آدمی کو کھانا کھانے کے بعد بجز سیری کے کوئی دوسری بات محسوس ہو تو یا تو معده میں کچھ
 ابتری ہے یا اُس نے کوئی ناموافق غذا کھائی ہے۔ لیکن جسم بحیثیت مجموعی ایک شے ہے جس کے
 ہر جزو کو اپنا اپنا فرض منصبی ادا کرنا لازمی ہے ورنہ کل جسم کو تکلیف گوارا کرنا ہوگی۔ اگر بدن کا کوئی
 حصہ اپنا کام کرنے کے قابل نہ ہو تو باقی ماندہ حصص اُسکے ساتھ میں ضرور کم و بیش تکلیف پائیں گے۔

(تمثیل اسکی یوں سمجھنا چاہیے کہ) جس طرح گھڑین ایک میض کے ہونے سے سب گھڑ والوں کے کاروبار میں خلل واقع ہو جاتا ہے + اس بات کی سچائی کو غالباً ہر ایک آدمی اپنے ہی تجربہ سے جانتا ہے مثلاً ہاتھ کا زخمی ہونا ہلکے فقط کام کرنے ہی سے باز نہیں رکھتا بلکہ ان اعضا پر بھی اثر ڈالتا ہے جو کہ ہماری قوت ارادہ کے تابع نہیں ہیں مثلاً دل یا معدہ پس ممکن ہے کہ ایک ختم کی وجہ سے ہماری استہنا ایک معقول عرصہ تک جاتی رہے + اس موقع پر رگوں سے سلسلہ ملا ہوا ہے پس ہم دعویٰ سے کہتے ہیں کہ ہر اتھری کا اثر کل جسم پر ہوتا ہے اور اس کے برعکس اگر ہم یہ ثابت کر دیں کہ کسی بدن کا ایک عضو اپنا کام پورا پورا انجام دیتا ہے تو (نتیجہ یہ ہے کہ) اس کا کل جسم تندرست ہوگا۔ لیکن پرانی اتریاں کل جسم میں بڑے بڑے تغیرات پیدا کر دیتی ہیں اور جسم کے تمام عمل مناسب طور سے نہیں ہوتے۔ یہ تغیرات چہرہ میں نہایت صاف طور پر دیکھے جاسکتے ہیں کیونکہ اوسمیں (چہرہ میں) عجیب طرح پر کشیدگی اور گین موجود ہیں۔ اور ترقی پائی ہوئی یا پست سخت اتریاں قریب قریب ہر شخص کو ورض کے بشرہ سے معلوم ہو جاتی ہیں + بیماری کی ابتدا کو خصوصاً دیر پا امراض کی حالت میں۔ معلوم کر لینا اگرچہ غیر ممکن نہیں ہے لیکن ذرا زیادہ دشوار ضرور ہے مصنف کتاب ہائے برون اس سلسلہ پر غور و خوض کیا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ رفتہ رفتہ سائنس آف فیشیل اسپریشن دریافت کر لیا گیا ہے اور اس وقت سے اس وقت تک وہ (یعنی)

نوٹ ملے مطلب یہ ہے کہ زخم کا سلسلہ رگوں کے ذریعے سے دل یا معدہ سے ملا ہوا ہے ۱۲
 نوٹ ۱۳ اسپریشن کے معنی انگریزی میں اظہار۔ بیان فیشیل یعنی چہرہ۔ آف یعنی تجا میں بھی قلم۔ اس فقرہ
 ہر علم سے ہے جس کے ذریعے سے کہ چہرہ کی صورت دیکھ کر تشخیص کر کے بتا دیتے ہیں یعنی چہرہ کو دیکھ کر مرض کی
 بیماری موجودہ یا آئندہ بتا سکتے ہیں اس علم کا ذکر کتاب ہائیں بہت جگہ آئندہ آویگا۔ ۱۳

کیا میں تندرست ہوں یا بیمار؟

۳۳

چہرہ و گردن کی حالت و صورت سے مریض کا درجہ اور مقام تشخیص کرنے میں کامیاب ہوتا رہا ہے۔
 لیکن ان بہت سی علامات کا جو کہ محض علمی مشاہدہ سے ہی جانی جاسکتی ہیں بطور اصول کے
 سمجھنا بہت مشکل ہے۔ اور چونکہ ہم اس قابل ہیں کہ دوسری زیادہ تر سادہ علامتیں پیش کی گئیں
 لہذا اس موقع پر ہم اس مضمون پر زیادہ بحث نہیں کریں گے لیکن خاتمہ پر مختصر طور سے کچھ اور ذکر
 کریں گے۔ تندرستی کے واسطے وہ اعضا بنیاد ضروری ہیں جن کا کام جسم کا بنانا اور پرورش
 کرنا ہے یعنی آلات تنفس و آلات الهضم۔ اور یہی دونوں مریض سے زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ اور
 فی الواقع میلر مشاہدہ یقینی طور پر ظاہر کرتا ہے کہ جب اندرونی خرابیوں کی پیدائش آلات الهضم کے
 امراض سے ہوتی ہے۔ اور حقیقت ہاضمہ کی خرابیاں ضرور بالضرور دیگر اہم ترین پیدائشیں
 گو کہ یہ خرابیاں محض ناقص پرورش کی وجہ سے ہی ہوں کیونکہ خون کی خوبی کا انحصار اس
 طریقہ پر ہے جس طریقہ سے کہ ہاضمہ کا عمل ہوتا ہے اور مناسب پرورش کے لئے تندرست خون کا
 موجود ہونا امر مقدم ہے۔

نوٹ ۱۲۔ مراد ہے چہرہ کے تغیر اور تبدل کی حالتوں سے ۱۲

نوٹ ۱۳۔ معیہ رگرواں سٹرپٹون سے مراد ہی مثل شہور ہے کہ بیماری اور (شکم) سے

ہوتی ہے یا رودھر (خون) سے ۱۳

نوٹ ۱۴۔ جسم کی عمدہ پرورش کے لئے خون بھی عمدہ ہونا چاہیے خون سے ہی جسم کی پرورش ہوتی ہے۔
 اور عمدہ ہاضمہ سے ہی عمدہ خون بنتا ہے۔ عمدہ خون بنانے میں غذا مقدم ہے غذا کے بارے میں مفصل
 بحث کتاب بنیاد علم شفا بخشی کے باب سومہ ”ہم کیا کھائیں اور ہم کب کھائیں۔ عمل ہاضمہ“ میں مذکور ہے۔

صحیح ہاضمہ کا بیان

انسان کا (ایسا) حصہ نہایت ہی کم ہے جو اپنے واقعی کامل ہاضمہ پر فخر کر سکتا ہو اور ایسے نہالوں کی تعداد قریب قریب اسی قدر ہی جس قدر انسان کہ آخر کار زیادہ عمر پا کر وفات پاتے ہیں۔ کیا یہ تعجب کی بات ہے؟ ہرگز نہیں کیونکہ جیسا ناقص برتاؤ معدہ کے ساتھ کیا جاتا ہے ویسا اور کسی چیز کے ساتھ نہیں کیا جاتا۔ لیکن آلات ہضم کی ابتداء میں یہ ضروری ہے کہ انکی شروعات کا لحاظ کیا جاوے اور حقیقت دے (ابتداء میں) فوراً شناخت میں آجاتی ہیں۔ چنانچہ ڈکار کا آنا۔ قے کا ہونا۔ یا معدہ کے نواح میں دباؤ کا ہونا بے خطا علامات ابتداء میں ہوتی ہیں لیکن (افسوس کہ) انکی طرف عموماً اس وقت تک لاپرواہی کی جاتی ہے جب تک کہ دستہ تکلیف نہ دینے لگیں۔ ایک اور خاص علامت بیان کی جاسکتی ہے جس سے کہ چھوٹی سے چھوٹی ابتداء بھی شناخت میں آجاتی ہے یعنی جب سب آلات ہضم تندرست ہوتے ہیں تب انکا کام ہر وقت اور ہر حالت میں صحیح رہتا ہے اور پانچ مناسب طور سے خارج ہوتا ہے۔ اب دیکھئے بڑی آنت کے دھانہ کی ساخت ایسی معقول ہے کہ جسم میں فضلہ بالکل لگا نہ رہتا ہے۔ پس جب کبھی فضلہ لگا رہے تو سمجھ لینا چاہیے کہ قوام فضلہ سے آنت کے دھانہ تک پہنچنے کے پیشتر بخوبی کام نہیں لیا گیا ہے اور یہ کہ آلات ہضم میں کچھ ابتداء ہے۔ جملہ حیوانات صحرائی کے اخراج فضلہ کی ایسی ہی کیفیت روزمرہ دیکھی جاسکتی ہے اور کسی جانور کی تندرستی

نوٹ ملے مطلب ہے کہ زیادہ عمر پا کر بہت کم آدمی مرتے ہیں جس کو ظاہر ہے کہ کامل ہاضمہ والے کم دستیاب ہوتے ہیں کیونکہ جبکہ ہاضمہ کامل و درست ہوتا ہے وہی زیادہ عمر تک زندہ رہتا ہے اور نوٹ ملے غالباً کہی ڈکار

کی حالت کا اسی بات سے یقینی طور پر فیصلہ کیا جاسکتا ہے۔ یہ ہی کیفیت انسان کی بھی ہے۔ پورے تندرست آدمی کا کام بغیر کاغذ کے نکل سکتا ہے اور اس کا نہ تو جسم گندہ ہو گا نہ کپڑا۔ جب پاخانہ ایسی کامل صفت کا ہو تو یہ سوالات کہ پاخانہ کس قدر ہوا اور کس مرتبہ ہوا فضول ہیکا ہین کیونکہ تندرست جسم اپنی ہر بات کا انتظام خود ہی کر لیتا ہے۔ یہ بات بہت عرصہ تک سچون اور جوانوں پر مشاہدات کرنے سے پایہ تحقیق کو پہنچ چکی ہے اور ہر حالت میں صحیح ثابت ہوتی ہے۔ اور وہ شخص جس کا ہاضمہ ایسے کامل طریقے کا ہے بغیر خوف کسی تردید کے اس بات کا دعویٰ کر سکتا ہے کہ وہ تندرست ہے اور اس کا کل جسم بھی اوس وقت بے نقص حالت میں ضرور ہے کیونکہ کوئی مرض کیون نہ ہو اور کچھ نہ کچھ اثر ہاضمہ پر ضرور ہوتا ہے۔ گو وہ اثر بہت ہی خفیف ہو۔ ایسے تندرست آدمی کی بابت ہم بہ باتان لیون گے کہ اس کا طریق زندگی عقل اور قانون قدرت کے مطابق ہے۔ مصنف کتاب ہذا ایسے (تندرست) اصحاب سے درخواست کرتا ہے کہ وہ لوگ اوس کو اس مضمون کے مشعلن خصوصیت کے ساتھ آگاہی بخشین اگرچہ اس میں شک نہیں کہ بہت ہی کم اشخاص ایسا کرنے کے قابل ہونگے تھے

نوٹ ۱۔ بجائے آبدست کے کاغذ کا استعمال یورپ کا دستور ہے ۱۲

نوٹ ۲۔ یہ نتیجہ مصنف کا لگتا ہے نہ کہ یہ اس شخص کے الفاظ ہیں جو کہ تندرست ہونیکا دعویٰ کر سکتا ہے ۱۳

نوٹ ۳۔ مصنف تھے اس وقت تک کوئی اطلاع مصنف کے پاس نہیں پہنچی حالانکہ

یہ کتاب تین مرتبہ طبع ہو چکی ہے اور ضرور ہزاروں سے پڑھی ہوئی ۱۴

اتبریاضہ کے اسباب اور نتائج

اس میں کوئی شک نہیں کہ اضمینہ اتریاں قانون قدرت کے خلاف زندگی بسر کرنے سے ہوتی ہیں اور شراب اور گوشت کے استعمال کے ساتھ اور نیز مصالحوں اور غذا فریاد بنا نیکی ترکیبوں کے استعمال کے ساتھ انھوں نے جڑ کڑی ہے۔ ہمارے بزرگانِ قدیم کی سادہ اور صحت بخش غذا اکثر لوگوں نے ترک کر دی۔ (اب حال یہ ہے کہ) ہر غذا خوب مصالحوں دار۔ اشتہا خیز نہایت شیرین۔ نہایت ترش ہونی چاہئے۔ پس ایک طرف تو آلات المضم پر اونچی طاقت سے زیادہ کام ڈالا جاتا ہے اور دوسری طرف انھوں نے اپنے قدرتی کام سے بچانے کی کوشش کجاتی ہے اور ہر قسم کے ایسے کھانے پینے کو کہ نہایت بہت مقدار میں اکھٹا کر دی گئی ہو طیار کے جاتے ہیں مثلاً نجفی گوشت کے جوہر۔ گوشت خاص و نباتاتی غذائیں خاص خاص شکل کی بنا کر پیش کجاتی ہیں اور یہ سب اس مطلب سے کہ معدہ کا قدرتی کام سامان ہو جائے۔

اس حالت میں معدہ کا حال مثل دیگر اعضائے جسم کے ہو جاتا ہے یعنی جب اس کو مقدار سے کم یا زیادہ کام کرنے کو دیا جاتا ہے تو اسے کمزور اور ضعیف ہو جاتے ہیں۔ یہ کمزوری یا (یون کرکٹ) مرض آہستہ آہستہ پیدا ہوتا ہے اور اس وجہ سے مریض اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ اور اسی حالت میں غصہ عظیم ہو جاتا ہے۔ اگر اس کے نتائج ایسے ہی جلد ظاہر ہوتے جیسے جلد کہ کثرت سے شراب پینے کے بعد بہت نشہ ہو جائے کہ اسے تو اس کا تعلق فوراً معلوم ہو جاتا ہے۔ اور اصل سبب سے پرہیز کیا جاتا ہے۔ آلات المضم اکثر بچپن ہی میں خراب ہو جاتے ہیں اور یہ حالت کم بیش ان بچوں کی ہوتی ہے

کیا یقین تندرست ہون یا بیمار؟

۷

جنکی پرورش مصنوعی غذا پر کی جاتی ہے اور ماؤں میں بچوں کو دودھ پلانے کی ناقابلیت ایک نہایت افسوسناک خرابی ہے جو کہ خود ہی یقینی علامت خراب تندرستی کی ہے + درحقیقت اگر بچپن سے ذرا قبل کے زمانہ پر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ زیادہ تر بچے دنیا میں مریض پیدا ہوتے ہیں کیونکہ بیمار والدین سے بیمار ہی اولاد پیدا ہوگی جیسے کہ بیمار خون میں تندرست پھل نہیں لگ سکتے۔

یہ ایک بڑی افسوسناک بات ہے لیکن ہم کو خالی شکایت کرنے سے ہی کچھ امداد نہ ملے گی ہم کو یہ دیکھنا چاہیے کہ حقیقی امکان اس خرابی کے دور کرنے کے واسطے کیا ہو سکتا ہے اور اس بارہ میں کچھ بھی ناامید ہی کا موقع نہیں ہے جیسا کہ ہم کو آخر میں معلوم ہو جاوے گا۔
اب ہم کو اس امر پر غور کرنا ہے کہ جسم کے اندر کس قسم کے طریق عمل سے اتریاں پیدا ہوتی ہیں جملہ غیر قدرتی غذا کو جو جسم کے اندر داخل ہوتی ہے جسم اپنا دشمن سمجھتا ہے اور اس لئے حقیقی امکان اس سے جلد پیچھا چھوڑانے کے لئے کوشش کرتا ہے۔ خواہ فی یا اسہال کے ذریعہ سے یا کسی دیگر طریق سے۔ بہر کیف اگر وہ جبراً خارج نہیں کر دیتا تو وہ معدہ سے قبل از وقت نکال دیتا ہے اور پرورش کرنے کی قابلیت رکھنے والی غذا کو بھی قبل اس کے کہ آخر الذکر چورے طور سے معدہ میں ہضم ہو جائے اپنے ہمراہ لے جاتی ہے۔ اس طریق سے غیر قدرتی اور غیر ہضم خیرے غذا اترتی ہیں جو بچے میں اندرونی (انٹریون کی) حالت میں بھی عمل باضد مناسب طور سے نہیں ہوتا + ایسے اجزاء عموماً قدرتی طور سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اور اگر کوئی جزو اس کا خون میں داخل بھی ہو جاوے

نوٹ ملا اس زمانہ سے مراد ہے جبکہ بچہ شکم اور میں ہوتا ہے ۱۲

تو وہ فوراً علیحدہ کر دیا جاتا ہے۔ پس ممکن ہے کہ محض ایک ہی مرتبہ غلط قدم رکھنے سے کوئی دوا می
لفضان پیدا نہ ہو لیکن بد قسمتی سے قوانین قدرت کی شاذ و نادر خلاف ورزیاں بہت ہی کم ہوتی
ہیں آتی ہیں۔ بلکہ نئی نئی خلاف ورزیاں جلد جلد ہونے لگتی ہیں اور اکثر بار بار شاید روزانہ بھی کچھ
ہیں۔ جسم اب اس قابل نہیں رہتا ہے کہ اس کام کو کر سکے جو کہ اس کو کرنا چاہیے اور اجتماع مادہ
فاسد جلد ہونے لگتے ہیں۔ اسکا (مادہ فاسد کا) ایک حصہ شروع شروع میں پیڑوں کے اندر خراج
مواد کے قدرتی راستوں کے قریب جمع ہونے لگتا ہے۔ نئے نئے اجتماع سے اسکی مقدار بڑھتی رہتی ہے
اور ایک اندرونی تبدیلی جلد واقع ہو جاتی ہے۔ مادہ کے اجزا علیحدہ علیحدہ ہونے لگتے ہیں اور اس میں
جوش جلد شروع ہو جاتا ہے۔ جوش کھاتا ہوا مادہ اب جبکہ وہ خارج نہیں ہوتا ہے تو اوپر نیچے کو پہلنے
لگتا ہے رفتہ رفتہ جسم کے جملہ حصوں میں گھس جاتا ہے اور انہیں اپنے اجتماع پیدا کر دیتا ہے
دھڑ سے یہ سراور ہاتھ و پیروں میں زور کرتا ہوا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ اسکا راستہ انتہائی حصوں
میں رُک نہ جاوے اپنے کو محفوظ رکھنے کے لئے اب جسم ہر طرح سے اسکو سطح پر لانے کی کوشش
کرتا ہے۔ لیکن ایسا کرنے میں زیادہ عرصہ تک کامیابی قائم نہیں ہوتی اس غرض کے لئے جسم کثرت
سے پسینہ نکالتا ہے۔ نیز بھڑبان وغیرہ جو کہ اولاً ہمیشہ انتہائی سروں پر نکلتی ہیں۔ اس میں
میں پسینے ہوئے ہاؤن (جسکی نسبت کہ رائیں اسقدر مختلف ہیں) درحقیقت جسم کو آرام پہنچانے کا
کام کرتے ہیں۔ بیچ تو یوں ہے کہ وہ ناقص تندہی کی ایک پہچان ہیں لیکن خلاف قدرتی طریق سے
پسینہ نکالنا اندرونی خرابیوں کو بڑھا دیوے گا۔ تحریک کر نیوالے اسباب کے باعث مثلاً دفعتاً
ٹھنڈ لگ جانے (زکام) بیرونی ضربات یا طبیعت میں زور کے جوش کے باعث جسم کثرت

اس مادہ کو آخری سروں سے پھر اس راستہ کو واپس لیجاتا ہے جس راستہ سے کہ وہ آیا تھا +
اب مادہ جوڑوں کے نیچے معمولاً ٹھہرتا ہی۔ پس جسم پیدا ہو جاسکتے ہیں جو کہ ہمیشہ اسی وجہ سے
جوڑے کے نیچے ظاہر ہوتے ہیں۔ جیسا کہ ہم نیز گٹھیا کی بیماری میں دیکھ سکتے ہیں +

جسم کے جملہ حصے جنہیں کہ مادہ فاسد جمع ہو جاتا ہے اپنا فطرتی کام مناسب طور سے
آئندہ نہیں کر سکتے۔ دوران خون میں فرق آجاتا ہی اور اس وجہ سے جسم کی پرورش میں
نقص ہو جاتا ہے + اگر ان حصوں میں مادہ فاسد کا بار بہت زیادہ ہی تو وہ چھوٹنے سے سرور
معلوم ہونگے۔ اور ان کا گرم کرنا مشکل ہے۔ یہ حالت اولاً ہاتھ و پیروں کی ہوتی ہی لیکن جلد
ہی دیگر حصوں میں بھی معلوم ہونے لگتی ہے +

لیکن اسی کے ساتھ مادہ فاسد سے جسم کی شکل بھی غیر قدرتی طریقہ میں تبدیل ہوتی
ہے۔ یہ تو ایسی ایک معمولی بات ہو گئی ہی کہ بہت سے لوگوں کو اس میں (شکل تبدیل ہونا نہیں)
کوئی تعجب کی بات نہیں معلوم ہوتی۔ گو کہ ہر شخص شکل کی ان تبدیلیوں سے ہی معلوم کر سکتا ہی کہ
جسم میں جوش کھاتے ہوئے مادہ کا کتنا مقدار موجود ہی + اس بات پر جو کہ مذکور ہوئی صنعت
رسالہ ہزانے اپنا سائنس آف فیشیل اسپیشین (یعنی چہرہ کو دیکھ کر مرض کے دریافت کرنا علم)
بنی کیا ہے کیونکہ چہرہ اور گردن میں چھوٹی سے چھوٹی تبدیلیاں بھی ظاہر ہو جاتی ہیں۔ گو کہ ان کی
شناخت اور ان کی ماہیت کی تمیز محض مدت تک مسلسل اور بغور شاہدہ سے ہی کیا جاسکتی ہے +
اس موقع پر اس معیار تندرستی کی طرف پھر توجہ دلانا چاہیے جس کا کہ ذکر پہلے ہو چکا ہے۔ جبکہ اس

تندرستی پوری صحیح معلوم ہوتی ہے تو ہاضمہ کی نالی میں یقیناً کوئی جوش کھانیوالا مادہ موجود نہیں ہے۔ اور پس جسم میں بھی (موجود نہیں ہے) کیونکہ یہ اول انٹریون میں ظاہر ہونا چاہیے (لیکن اگر اس سے معلوم ہووے کہ جسم اب پوری حالت تندرستی میں نہیں ہے تو سب سے اول بات یہ ہونی چاہیے کہ جسم کی شکل میں تبدیلیوں کو دیکھ کر یہ بات دریافت کریں کہ جسم میں کس حد تک مادہ فاسد نے دخل کر لیا ہے + بعض اوقات ایسے اجتماع ہوتا ہے جن کو ہر شخص دیکھ سکتا ہے مثلاً رسولیان اور غدود۔ جو کہ مثل مذکورہ بالا تبدیلیوں کے خود بخود فوراً غائب ہو جائینگے جب کہ جسم کو بخوبی صاف کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ لیکن جسم کو (مادہ فاسد کو) کہ ہم مصنوعی طریقہ پر (عمل جراحی سے) جسم کو بغیر نقصان پہنچائے ہوئے نہیں نکال سکتے کیونکہ مادہ جو کہ اون حصوں میں (یعنی جنبہ کہ عمل جراحی ہواری) جمع ہو گیا ہوتا تب جسم کے دیگر حصوں میں جانے لگتا ہے + وہ جسم جو کہ جوش کھانے والے مادہ کا بار اپنے میں رکھتا ہے مزین طریق میں بیمار ہے اور جب قدر کہ ایسا مادہ اوس میں زیادہ موجود ہے اوس قدر وہ جسم زیادہ بیمار ہے + اور اس سے جو نتائج پیدا ہوتے ہیں ان کا ایک سلسلے میں بتدریج اثر ڈالنا مریض کے تین خرابی کی موجودگی سے زیادہ زیادہ زور کے ساتھ آگاہی بخشتا ہے + خمیری مادہ کا میلان ہمیشہ خمیر وٹھانے کا ہوتا ہے۔ اور اس بات کا انحصار محض بیرونی حالت پر ہوتا ہے کہ آیا یہ خمیر جلد اوٹھے یا دیر میں اوٹھے + موسم میں کسی قسم کی تبدیلی۔ ایسی غذا کا

نوٹ لے یعنی اس حالت میں جمع ہو گیا ہوتا اگر عمل جراحی نہ کیا گیا ہوتا ۱۲

نوٹ لے یعنی عمل جراحی کئے جانے کے بعد +

کھانا جسمین کہ جلد خیمہ اوٹھنے کی قابلیت ہی یا کسی دوسرے سبب کے خمیر کا اوٹھنا شروع ہو سکتا ہے + اگر جسمین مادہ فاسد زیادہ موجود ہے تو یہ جوش (خمیر) کل جسم پر پھیل جاوے گا یا اس کے ایک بڑے حصہ پر + مگر خمیر سے گرمی پیدا ہوتی ہے جو کہ عموماً تمام جسمین معلوم ہونے لگتی ہے جبکہ جوش (خمیر) کی کارروائی دور تک پھیل جا چکی ہو + یہ گرمی وہی ہے جس کو عموماً بخار کی گرمی کے نام سے نامزد کرتے ہیں - خمیر اوٹھنے کے دوران میں مادہ فاسد کے جلد ترقی کرنے کی وجہ سے جسم اس کو خارج کرنے کے واسطے اپنا پورا پورا زور اچھی طرح سے لگانے پر مجبور ہو جاتا ہے + مادہ فاسد کو خارج کرنے کی جسم کی یہ کوشش بخار کہلاتی ہے + پس ہر ایک عاقل (تیز) بخار تندرستی حاصل کرنے کی ایک کوشش ہے جو کہ جسمین کا کارروائی جوش (خمیر) کے جاری رہنے سے پیدا ہوتی ہے + اس قسم کی بخار والی خرابیاں عارضی شدید بیماریاں کہلاتی ہیں +

اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ حیوان ہی کہ اخراج مطلوبہ حاصل ہونے لگتا ہے تب ہی بخار کو خود بخود غائب ہو جانا چاہیے + اگر اس کو مصنوعی طریق میں دبا دیا جائے تو خمیر کا مادہ جسمین رہ جاوے گا اور آخر الذکر (یعنی جسم) بمقابلہ پیشتر کے ایک زیادہ خراب حالت میں ہو جاوے گا +

پیارے ناظرین کیا تمہیں کہی اس بات میں تعجب نہیں معلوم ہوا ہے کہ جب تمہارا ایک دوست تو اس بات کا دعویٰ کرتا ہے کہ پچھلے دورہ بخار کے بعد اس کی تندرستی بلاشبہ زیادہ اچھی رہی ہے اور دوسرے نے یہ شکایت کی ہے کہ پچھلے عارض میں کے نتائج اس کو کمزور تکلیف دے رہی ہیں + اب آپ کو ان دونوں ہر ایک دوسرے کے برخلاف باتوں کے سمجھنے

میں کوئی دقت نہ ہوگی۔ حالت اول الذکر میں تو بخار کو مادہ فاسد کے علیحدہ کرنے میں کامیابی ہوئی۔ مگر حالت آخر الذکر میں نہ ہوئی۔

اونکے ظاہری علامات میں فرق ہونے کے لحاظ سے ان بخار والی بیماریوں کے مختلف نام رکھے گئے ہیں اور ان میں وہ سب مرض شامل ہیں جو کہ خاص کر بچوں کو ستاتے ہیں کیونکہ بچہ جسم ہمیشہ جسم کو صاف کرنے (شدھ کرنے) کی کارروائی کو زیادہ جلدی قبول کرنے کی طبیعت رکھتا ہے۔ مثلاً خسرہ۔ سس بخار۔ ڈفٹھریا۔ چیچک۔ سیتلا وغیرہ + ہیضہ۔ ٹائیفیڈ۔ پچیش بھی ایسی ہی کارروائیاں ہیں جیسا کہ میں پہلے کہ چکا ہوں ان سب کا بھی ایک اصلی سبب ہی۔ اور ان کے طریق روانی کے فرق کا انحصار خاص کر بیرونی حالات پر ہی۔ خاص کر کم و بیش مقدار اس مادہ فاسد پر جو کہ قدرتی نکاس اخراج مواد کو روکے ہوئے ہو +

یہ امر قابل لحاظ ہے کہ اکثر مضبوط شخصوں کی حالت میں کوئی شدت کا بخار نہیں واقع ہوتا ہے اور جسم مادہ فاسد کو بغیر ظاہر کسی نقصان پہنچانے کے جذب کر لیتا ہے۔ اور جیسا کہ پہلے بیان کر چکے ہیں صرف ایک جز کو ہی بشکل سپینہ وغیرہ خارج کر دیتا ہے + ایسے اشخاص معمولاً انہی عمدہ سندرستی پر ناز کرتے ہیں کیونکہ (مادہ فاسد) کے رفتہ رفتہ جمع ہونے سے کوئی تکلیف معلوم نہیں ہوتی + بعد کو ایسے شخصوں کو ایسا ہی تجربہ ہوتا ہے جیسا کہ ان لوگوں کو جبکہ بخار ادویات سے دبا دیا گیا ہے۔ مابعد کے نتائج بمقابلہ امراض حاد (تیز) کے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں + رفتہ رفتہ تکلیف کے وہ واقعات پیش آتے ہیں۔ مثلاً درد سر۔ زکام۔ کھانسی درد دندان۔ اور جبہ قسم کی دیگر بھی تکلیف دہ شکایات پیش آتی ہیں۔ زندگی بوجہ معلوم

کیا میں تندرست ہوں یا بیمار؟

۱۳

ہونے لگتی ہے اور گھبراہٹ روزانہ زیادہ زیادہ ناقابل برداشت ہوتی جاتی ہے + جسم کے
 بعض حصے ضائع بھی ہونے لگتے ہیں۔ دانت خراب ہو جاتے ہیں۔ بال سفید ہو جاتے ہیں یا
 گر جاتے ہیں۔ آنکھیں اور کان بعض اوقات اپنا کام مناسب طور سے کرنے سے انکار کر دیتے
 ہیں۔ یا پورے طور سے اندہا بن یا بہرا بن ہو جاتا ہے + ہاتھ پیر جنہیں کہ اجتماع (مادہ فاسد)
 بہت زیادہ ہوتے ہیں سرد معلوم ہونے لگتے ہیں اور گھٹیا کے دردسا اوقات پیدا ہو جاتے
 ہیں + ہاضمہ بھی دم بدم زیادہ خراب ہوتا جاتا ہے اور قبض کے بعد اسہال اور اسہال کے بعد
 قبض پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ ہر دو اندرونی گرمی کی علامات ہیں + خمیر (جوش یا سٹرن) کی
 جملہ کارروائیوں میں آنٹوں کے اندر اولاً بڑی گرمی پیدا ہو جاتی ہے جس سے اونچی
 جھلی کی طوبت خشک ہو جاتی ہے اور قبض پیدا کر دیتی ہے + جب کبھی کہ دست آتا ہی تو پاخانہ
 انسٹرپوں سے رقیق صورت میں غیب منہضم حالت کا خارج ہوتا ہے اور اسہال شروع ہو جاتا ہے +
 ہم اُن تمام خرابیوں کو شمار میں لا سکتے ہیں جنکی نسبت خیال میں آسکتا ہے کہ انکے بعد
 (یعنی اُن صورتوں کے بعد جنکا کہ ذکر اوپر کے فقرہ میں آگیا ہے) وقوع میں آتی ہیں لیکن ان
 خرابیوں کا نام کسی کے کارآمد نہ ہوگا۔ پس ہم صرف مشہور مشہور اور خوف دلائیولے امراض
 پیپیڑہ کا معائنہ کی اصلیت کے ذرا زیادہ تشریح کے ساتھ بیان کریں گے +
 پیپیڑے مثل دیگر اعضا کے جب ہی بیماری کے زیر اثر آتے ہیں جب کہ اونہیں خمیری مادہ
 بھرا ہوتا ہے اور جب کہ یہ مادہ اپنی واپسی کے راستہ پر کہیں رگ جاتا ہے تو دے ضائع ہونے
 شروع ہو جاتے ہیں + یہ مادہ خمیر کا پیڑو سے چلکر پیپیڑوں میں گدزتا ہوا اوپر کو جاتا ہے

اور جسم میں انتہائی مقام پر کند ہون کے تلے پھیپڑوں کے سروں میں پہنچ جاتا ہے + بوجہ اسکے کہ اب اوپر کو سر یا ہاتھوں میں اور آگے نہیں بڑھ سکتا۔ اس مقام پر یعنی پھیپڑوں کے اوپر کے سروں میں ایک قسم کی زیادہ رگڑ اور ٹرن (خمیر) قدرتی طور سے پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے لازم ہے کہ (پھیپڑے) ضائع ہونے لگتے ہیں۔ جیون ہی کہ مادہ فاس میں جید ٹرن پیدا ہو جاتی ہے + اسوجہ سے یہ بات ہے کہ مرض ہمیشہ پھیپڑوں کے سروں میں ہی شروع ہوتا ہے + ہر شخص فوراً اپنے پھیپڑوں کی صحیح حالت سے آگاہی حاصل کر سکتا ہے + جبکہ وہ تندرست ہوتے ہیں تو ہم منہ بند کر کے ناک کی راہ سے سانس لیتے ہیں۔ اور جیون ہی کہ (سانس لینے میں) منہ مجبوراً کھولنا پڑتا ہے تو کوئی نہ کوئی خرابی خواہ ناک کی یا خود پھیپڑوں کی ہی اسکی وجہ ہوتی ہے + لیکن ناک کی بیماریاں آسانی سے شناخت میں آ جاتی ہیں۔ لہذا ہم سانس لینے کے طریقے کو دیکھ کر پھیپڑوں کی حالت کی جانچ کا طریقہ کے ساتھ کر سکتے ہیں + میانہ قدم سے پیدل چلنے کی حالت میں صرف اس بات کو دیکھئے کہ آیا تمہارا منہ بند رہتا ہے یا نہیں۔ یا اور بھی بہتر ہوگا کہ کوئی دوسرا شخص اس بات کو دیکھے کہ جب تم سو رہے ہو + اسکے علاوہ اس بات کو دیکھ کر کہ منہ کس قدر کھلا رہتا ہے۔ ہم صحت کے ساتھ بتلا سکتے ہیں کہ مرض کس قدر بڑھ گیا ہے۔ زیادہ عمر کے لوگ تقریباً ہمیشہ چلنے کی حالت میں اپنا منہ بند رکھتے ہیں وہ زیادہ عمر کے اسوجہ سے ہوئے ہیں کیونکہ انکے پھیپڑے تندرست ہیں اور انکی عام تندرستی اچھی ہے۔ جب وہ سانس لینے میں مشکلاہٹ کی شکایت کرنے لگتے ہیں تو انکے دن گئے چنے ہی باقی رہ گئے ہیں +

ایک لمحہ کے لئے بھی یہ خیال نہ فرماے کہ منہ کا کھلا رکھنا محض ایک عادت ہے یہ بات ہمیشہ کسی مرض کی وجہ سے ہوتی ہے اور جب تک کہ مرض نہ جاتا رہے منہ کو بغیر کوشش کے بند نہیں رکھا جاسکتا۔ یہ طریقہ علاج ہم کو ہر ایک حالت میں اس قابل کر دیتا ہے کہ یہ بات معلوم کر لیں کہ کونسی لڑکیاں بحیثیت بیوی اور ماؤں کے اس حالت میں پہنچ گئیں کہ مادر کے شیریں ترین فرض کو یعنی اپنے بچوں کو دودھ پلانے کا کام پورا کر سکیں۔ اور کونسی ایسی ہوئی کہ جبکا بیشتر سے پورا پورا معالجہ کرنا پڑے گا۔ کیونکہ بیمار پھیپے رکھنے والی عورتیں شاذ و نادر ہی اپنے بچوں کی پورے طور سے پرورش کرنے کے قابل ہوتی ہیں۔ نیز اس وقت بھی جبکہ اونچی بیماری پھیپے کی بیماری کے نام سے عام طور پر تشخیص نہیں ہوتی ہے +

نتیجہ جو کہ واقعات مذکورہ سے لازمی طور سے نکالے جاتے ہیں وہ ضروری ہیں اور بیماروں کے معالجہ میں وہ اصلی ضرورت کے ہیں تمام اندرونی بیماریاں (بہتثناء ان ضربات کے جو کہ براہ راست پہنچتی ہیں) ایک ہی مشترکہ سبب سے پیدا ہوتی ہیں۔ اور حقیقت میں مرض صرف ایک ہی ہے جو کہ اپنے آپ کو مختلف شکلوں میں ظاہر کرتا ہے + ہماری تحقیقات کا یہی بھاری نتیجہ ہے جسکی کہ سچائی آگے چل کر بڑے زبردست ثبوتوں سے دکھلائی جاوے گی + نیچرل سائنس (علم طبعیات) میں کسی دئے ہوئے بیانات کی صحت یا غلطی کے قایم کرنے کے لئے ایک خوب ساختی ہوئی بات رکھی گئی ہے یعنی تجربہ کر نیکاعل و باقاعدہ تحقیقات + اگر امراض کی ایک

ہی مُشتکہ جڑ (اصلیت) ہے تو طریقہ علاج بھی (یہ بات فرض کر لی گئی ہے کہ علاج دریافت ہو سکتا ہے) قریب قریب سب باتوں میں کُل امراض کا ایک ہی ہو گیا + لہذا اگر ہم اپنے خیالات کی بنیاد پر ایک ایسا طریقہ علاج قائم کرنے میں کامیاب ہو جاویں جو کہ مرض کی جملہ حالتوں کے لئے موثر ثابت ہو اور ہر فرد بشر کی جُداگانہ ضرورتوں کے لحاظ سے استعمال کا محتاج ہو تو (سمجھنا چاہیے کہ) ثبوت مطلوبہ مہیا ہو گیا + ایسا طریقہ تقریباً خود بخود نکل آیا ہے اور بغیر زیادہ دقت اور اٹھانے کے ہم یہ سوال پیش کرتے ہیں کہ

امراض کس طرح شفا پا سکتے ہیں؟

جسم در حقیقت خود ہی اپنا علاج کر گیا اور ہمارا کام محض یہ ہے کہ حالات کو اس طور پر ترتیب دیں کہ جنہیں شفا ہو سکتی ہو اور شفا ضرور ہو جاوے + مذکورہ بالا نشیجات کے موافق ہمارے کام میں محض امور ذیل شامل ہونے چاہئیں۔ یعنی

- (۱) جسم کو کوئی نیا خمیری مادہ نہیں مہیا کرنا چاہیے۔ اور
- (۲) پرانے مادہ فاسد کو دور کر دینا چاہیے۔

پس ان سے یہ بات پیدا ہوتی ہے کہ

- (۱) ہمارے قدرتی طریق میں زندگی بسر کرنا چاہیے۔
 - (۲) ہمارے اس بات کی خبر گیری چاہیے کہ خمیری مادہ بذریعہ ان آلات کے خارج کر دیا جاتا ہے جنکا کام کہ رطوبت بدنی کو علیحدہ کرنے کا ہے۔ (یعنی آلات اخراج مواد کے ذریعہ سے)
- پہلی ضرورت کے بارے میں ہم مختصر کہتے ہیں کہ بہت سے رسائل متعلق قدرتی طریقہ شفا

شائع ہو چکے ہیں۔ عملی طریق میں پہنائی کے واسطے ہم ”نباتاتی کماؤن کی کتاب“ مصنفہ
 اڈورڈ ہالٹر قیمتی ایک شلنگ تین پنس (سپدرہ آنہ) و دیگر مصنفہ کارلاٹ شولز قیمتی
 ایک شلنگ چھ پنس (پیر) کی سفارش کرتے ہیں (یہ کتابیں جرمن زبان میں موجود ہیں اور
 لوسی کوہنی صاحب مصنف رسالہ ہذا کے پاس بمقام لپیگ ملک جرمن سے مل سکتی ہیں)
 اس موقع پر ایک ایسی فہرست کماؤن کی جملہ بیماریوں کے لئے نہیں دیا جاسکتی جنہیں
 کہ تبدیلی کرنی نہ پڑے۔ کسی کسی قسم کی قدرتی غذا کو مریض کے جسم کی موجودہ حالت کے لحاظ
 سے پسند کرنا پڑے گا + اگر اشیائے خوردنی و نوشیدنی سے ڈکاریں آئیں یا اخراج
 ریاہ ہونے لگے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ جسم ان اشیاء کو نامنظور کرتا ہے اور ان
 اشیاء سے اُس وقت تک پرہیز کرنا چاہیے جب تک کہ حالت میں بہتری معلوم نہ ہو اور
 (طبیعت کی) مخالفت (اوسنے) دُور نہ ہو + بطور دستور العمل کے اس بات کو دل میں رکھو کہ
 پیٹ کو کبھی زیادہ نہ بھرنے چاہیے۔ کیونکہ ایسی حالت میں ہضم کامل غیر ممکن ہو جاتا ہے۔ اور
 وہ مادہ جو کہ کافی طور سے طیار نہ ہوا ہو (یعنی ہضم نہ ہوا ہو) جسم کے لئے محض مادہ غیر
 ہے۔ وہ اشخاص جو کہ فرس طریق میں بیمار ہوتے ہیں اکثر معده کے پھیل جانے میں مبتلا ہوجاتے

نوٹ لہ اسکے متعلق کتاب نیا علم شفا بخشی مصنفہ ڈی کوہنی و مترجمہ سروتری
 کرشن سروپ زبان اردو میں باب متعلق یہ ”ہم کیا کماؤن اور ہم کیا پین“
 ملاحظہ طلب ہے اس باب میں قریب ۳ صفحہ ہیں اس کے ملاحظہ سے معلوم ہو جائیگا کہ قدرتی طریق
 میں کس طور سے انسان کو زندگی بسر کرنی چاہیو + ۱۲

ہیں جو کہ اشیا، نوشیدنی کی کثرت استعمال کے باعث یا معدہ میں جوش (خمیر) اٹھنے کے باعث ہو جاتا ہے۔ پس جبکہ وہ کافی کھانا کھاتے ہیں تو انکو نہیں معلوم ہوتا کہ انھوں نے کافی کھالیا اور انکے لئے یہ ضرور ہے کہ وہ خود اپنے کو معقول طور سے مجبور کریں یا دوسروں کے اپنے تئیں مجبور کرائیں کہ اعتدال پر آویں +

خاص خبر گیری اس بات کی ہونی چاہیے کہ منجھ (نہ کہ رقیق) غذا دستیاب ہے۔ ہر شے جسکو کہ نگلنے کے قبل خوب چبانا پڑتا ہے بمقابلہ رقیق اور ملایم غذا کے زیادہ آسانی سے ہضم ہوتی ہے + کامل طور سے چبانا ہی غذائیں معابہ بن شامل کر دیتا ہے اور پس اسکو ہضم کے لئے مناسب طور سے طیار کر دیتا ہے + اس سبب سے تمام اشیا، خوردنی جن کو کہ ہم انکے قدرتی اور اصلی حالت میں کھا سکتے ہیں وہ غذائیں ہیں جو کہ بہت ہی آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں اور ہمارے لئے صحت بخش ہیں۔ حالانکہ تمام کچے ہوئے کھانے اون سے زیادہ مشکل سے ہضم ہوتے ہیں۔ غذا کا کامل طور سے چبانا ہر حالت میں مان لیا گیا ہے +

اب اور تفصیلات اس طریقہ کی نسبت دیجا میں گی جس طریق میں کہ جمع شدہ خمیری مادہ خارج کرنا چاہیے اور جس طریق میں کہ اس اخراج کو اس وقت تک جاری رکھنا چاہیے جب تک کہ جسم پورے طور سے صاف نہ ہو جائے +

جسم میں رطوبت بنی کو علیحدہ کرنے کے چار ضروری آلات ہیں یعنی پھیپھڑے۔ جلد۔ انتڑیاں۔ اور گردے + خمیری مادہ کو علیحدہ کرنے کا کام ان سب سے لینا چاہیے + پھیپھڑے جب ہی اپنا کام بخوبی کرتے ہیں جبکہ جسم تیز حرکت کرتا ہو۔ پس ہر ایک کامل شفا کے لئے

ضروری ہے کہ کھلے میدان میں کافی ودانی محنت کریں۔ جب کہی کہ ایسا کر سکتے ہوں +
مزید برآں مریض اس بات کو دیکھ کر خوش ہو گا کہ جسم سے خمیری مادہ کا بوجھ کم ہونے کے
دوران میں۔ اس کا سانس خود بخود بمقابلہ پیشتر کے زیادہ آزادی کے ساتھ اور زیادہ
چلنے لگتا ہے +

جلد کا یہ ضروری کام ہے کہ تمام مادہ فاسد کو جو کہ اس کی سطح کے قریب موجود ہے باہر
لے آوے اور جو وقت تک کہ جلد اپنا کام باقاعدہ کرتی رہتی ہے کسی شدید بیماری کا اندیشہ
نہ کرنا چاہیے + لیکن اس کا فعل کمزور ہو جاتا ہے جب کہی کہ مادہ فاسد کی وجہ سے دوران خون میں
فرق آیا ہوا ہوتا ہے اور ایسی حالت میں وہ چھوٹے سے سرد معلوم ہوتی ہے + ہماری قوت لاس
(چھوٹا معلوم کر نیکی قوت) بہت کم ہوتی ہے کہ یہ بات خلاف نیچر کی ہے کہ ہم کو جسم کے سرد اعضا چھوٹے
میں ہمیشہ ایک قسم کی ناگوار حس معلوم ہوتی ہے۔ پس ہمارا کام یہ ہے کہ اس جلد کو جو کہ اس سطح پر
اپنے کام میں سست ہو گئی ہے از سر نو زندہ کریں اور گرمائی پہنچا کر اسے اپنے کام کر نیکی
ترغیب دلا دیں + گرمی اور تری ایسی دو حالتیں ہیں جن کے زیر اثر جاندار بخوبی فروغ پاتے ہیں
گرمی تری اپنا ایک بہت ہی مفید اثر جلد دالتی ہیں۔ نیز اونے اس کے مسامات کھل جاتے
ہیں اور از سر نو کام کرنے کے لئے اس کو (جلد کو) تحریک ہو جاتی ہے + بھاپ میں ہم کو
یہ باتیں یاد آتی ہیں۔ پس ہماری غرض کے لئے اسٹیم باٹھ یعنی بھاپ سے جسم کو غسل دینے
سے بڑھ کر کوئی اور شے نہیں ہے۔ جبکہ یہ مناسب طریقہ میں لیا جاوے تو جلد سے وہ ہمیشہ
اس کا کام کرے گا + (اس کتاب کے ضمیمہ میں بھاپ کے غسل کا بیان ملاحظہ فرمائے جہاں کہ

سب سے بہتر عملی طریقہ صبح صبح بیان کیا گیا ہے) چھوٹے بچوں کی حالت میں ایک اور بھی زیادہ قدرتی طریقہ بتلایا جاتا ہے + جب اونکو سردی معلوم ہونے لگتی ہے تو وہ اپنی والدہ کے پاس جانے کی خواہش کرتے ہیں + وہ بڑی خواہش سے التجا کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اوسکے گرم جسم سے چپٹ کر اپنے کو گرمی پہنچاویں۔ یہ خواہش طبعی ہے جو کہ محض "تربیت یافتہ" اشخاص کو ہی بہودہ معلوم ہو سکتی ہے۔ ہر والدہ جس کے دلمین پاک اور صلی محبت مادرانہ موجود ہے وہ اپنے پیارے بچے کو اپنے ساتھ بستر میں لینے کو فوراً آمادہ ہو جاوے گی اور اوسکو اپنی گرمائی پہنچائی گو کہ بچہ کسی شدید بیماری مثل خسرو - سُرخ بخار - یا ڈیفٹیریا میں کیوں نہ مبتلا رہا ہو + اور یہ قدرتی علاج واقعی معجزے کرتا ہے۔ درحقیقت بچے غالباً بہت ہی کتر مرض میں مبتلا ہو سینگے اگر (الفاظ کے لفظی معنی میں) گرمی اور زیادہ اوسکے حصہ میں آوے + اس رسالہ کا مصنف اس بات کو جانتا ہے کہ اس بات کے کہنے سے اوس کو کیسے کیسے تعصبات کی مخالفت کرنی پڑتی ہے۔ لیکن یہ خیال اوس کو بچ کر کہنے سے باز نہیں رکھے گا جس طرح بات پر کہ عمل ہونے سے ہشمار کترین سب گھرانوں پر نازل ہونگی + ان لوگوں سے جو کہ قدرتی طریقہ میں رہتے ہیں ہم کو یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ اس کام میں وہ فرائض مادرانہ کو زیادہ اچھا سمجھے ہوئے ہیں + اور کیا ہم کو جانوروں کی جانب بھی اشارہ کرنے کی ضرورت ہے۔ مثلاً فکر مند مرغی یا اپنے پائو چوپایوں کی طرف؟

نوٹ ۱ مرغی کو اندھے سینے کے دفن یہی فکر ہوتی ہے کہ کسی طرح سے اندھے سے بچہ پیدا ہو اور بعد پیدا ہونے کے اوس کو بچہ کی پرورش کی فکر رہتی ہے اور دن رات اوسکی پرورش کی فکر رکھتی ہے اسی وجہ سے اوس کو فکر مند کہا گیا ۱۲

کیا میں سندرست ہوں یا بیمار؟

۳۱

یہ سب اپنے بچوں کو اپنے جسموں سے گرمی پہنچاتے ہیں۔ اور اکثر ایسی تکلیف اٹھا کر جو کہ واقعی قابلِ تحسین ہے + یہ سچ ہے کہ اس امر کو ہم نے ہمیشہ فرض کیا ہے کہ والدہ میں گرمائی کا ذخیرہ کافی موجود ہے۔ اگر خود اس کو ہی بیرونی امداد کی ضرورت ہو تو درحقیقت وہ اپنے بچہ کو پرورش نہیں کر سکتی ہے + لیکن چونکہ امداد مذکورہ بالا صرف شفقتِ مادرانہ سے ہی حاصل کی جا سکتی ہے لہذا ان بچوں کی امداد جنکے پاس اس (شفقتِ مادرانہ) کی کمی ہے مثلاً بالغوں کے محض لمبی اسٹیٹیم باجھ سے یعنی لمبی بھاپ سے کی جا سکتی ہے +

بھاپ کے غسل سے انٹریوں اور گردوں دونوں پر اثر پڑتا ہے لیکن اونکو علاوہ بھاپ کے غسل کے ایک خاص تحریک کی ضرورت ہوتی ہے + اس موقع پر ہم کو تنگ و محدود راستوں سے کام پڑتا ہے جو کہ غمیری مادہ کی کثرت اخراج کے باعث اور نیز اسوجہ سے کہ غمیر (جوش) خاص انہیں پیدا ہوتا ہے کیونکہ مقابلہ اور جگہوں کے اوئیں وہ مادہ جس کا کہ ہم ذکر کر رہے ہیں زیادہ موجود ہے ہمیشہ کم و بیش ورزش لئے ہوئے ہوتے ہیں + بدین وجہ اونکو بہت احتیاط کے ساتھ ٹھنڈک پہنچانی چاہئے اور یہ کام نہایت سادگی اور خوبی کے ساتھ کو کہ غسل دینے کے ٹب میں یا جسم کو غسل دینے کے ٹب میں جہین کہ کچھ پانی ڈال دیا گیا ہو۔ لیا جا سکتا ہے + رطوبت بدنی کو جدا کرنے کے لئے تحریک

فوٹ ملہ اس عرض کے لئے معمولی قسم کا ٹب جو کہ شکل بیضیادی ہوتا ہے اور دہلی میں اکثر تقبیت لکیر مہنگ ملتا ہے بخوبی معلوم رہے گا +

نوٹ لے یہ ٹب بھی ٹپ اول الذکر کی قسم کا ہوتا ہے مگر اس کے مقابلہ میں زیادہ بڑا ہوتا ہے اس سے بھی کام نکل سکتا ہے جو کہ دیگر ٹب سے + اگر کہیں یہ ٹب نہ دستیاب ہوں تو کسی اور بڑے برتن سے بھی (جو کہ مناسب طریق سے نیٹھے کے لئے کافی ہو سکتا ہے جیسا کہ ضمیمہ میں تصویر میں لکھلا یا گیا ہے) یہ کام لیا جا سکتا ہے +

پوستا کالپ

गुरुकुल गढ़ी

دینے کی غرض سے جسم کو دورانِ غسل میں ایک کپڑے سے رگڑو۔ حتی الامکان نکاس کے راتوں کے پاس رگڑو۔ لیکن پانی کے اندر ہی اندر تاکہ سوزش بڑھنے نہ پادے۔ اس عمل کے دوران میں اکثر گڑبائیں ہو جاتی ہیں جنکے ذریعہ سے رطوبت ہمیشہ کے مقابلہ میں زیادہ تیزی سے نکلتی ہے + جب جب کہ مقامات مذکورہ میں گرمی محسوس ہو تب تب اس قسم کے غسل لینے جائیں۔ ممکن ہو کہ روزانہ تین یا چار غسل لینے کی ضرورت ہو جائے۔ اور بعض بعض حالتوں میں ایک ایک گھنٹہ تک لیتے ہیں + دھوپ باتھ اور فریکشن سٹریکچر باتھ کے مفصل حالات کے لئے ضمیمہ ملاحظہ فرمائیے + دریا کا لکھا پانی ان غسلوں کے لئے سب سے عمدہ ہوتا ہے کیونکہ یہ منجھ مادہ کو جلد اوس کے اجزاء میں علیحدہ علیحدہ کر دیتا ہے + کھاری پانی کو یا بھاری پانی کو استعمال سے قبل کچھ وقت کے لئے بھر کر رکھ چھوڑنا چاہیئے +

ان غسلوں میں ابتدا کے غسلوں کا ہی اثر تعجب خیز ہوتا ہے۔ دست باقاعدہ آنے لگتا ہے بعض اوقات اس عمدہ اور صحت کے طریقے میں آنے لگتا ہے جیسا کہ صفحہ ۱۵ پر بتلایا گیا ہے + وجہ یہ ہے کہ ان غسلوں کے ذریعہ سے خمیری مادہ ایک وقت کے لئے استریوں سے علیحدہ ہو جاتا ہے لیکن جب تک کہ جسم کی پورے طور سے صفائی نہ ہو جاوے نیانیا مادہ اوس میں برا بھلا جمع ہوتا ہے۔ اور علاج اوس وقت تک جاری رکھنا چاہیئے جب تک کہ تن رستی میں دوامی طور سے بہتری نظر نہ آوے۔ اس بات کا انحصار کہ علاج کب تک جاری رکھنا چاہیئے اس امر پر ہے کہ جسم میں کس حد تک مضر نے دخل کر لیا ہے۔ نیز اس امر پر کہ غسلوں کا جسم پر کیا اثر ہوتا ہے اور

نوٹ ملے کتاب ہذا کے آخر کے چند صفحے ملاحظہ فرمائیے +

بعد غلٹون کے خود اوسکا (جسم کا) فعل پھر کیسا ہوتا ہے + ممکن ہے کہ چپ ہفتہ تک اوس کے جاری رکھنے کی ضرورت ہو۔ گو مہینوں یا برسوں بھی ضروری ہو سکتے ہیں + ان حالتوں میں بچے زیادہ عرصہ لگتا ہے جنہیں کہ مرض پیدائش سے ہی موجود ہے بچہ کے جسم میں خمیر کے مادہ کا چھ پہلے سے ہی موجود ہے + جوان آدمیوں کی حالت میں جو کہ صرف ٹھوڑے ہی عرصہ سے بیمار رہے ہوں یہ بہت ہی جلد اثر کرتا ہے + دوران علاج میں منجملہ مذکورہ بالا بخار والی سخت (حاد) بیماریوں کے ایک نہ ایک اکثر نمودار ہو جاتی ہے جس کے ذریعہ سے کہ شفا حاصل کرنے کا عمل زیادہ تیز ہو جاتا ہے + ان بخار والی ہوئی بیماریوں کا علاج ٹھیک ٹھیک ایک سے ہی طریقہ میں ہوتا ہے۔ جلد کے فعل کو خاص کر ایسی تحریک کرنی چاہیے کہ فوراً اپنا کام کرنے لگے + پسینہ نکلنے پر بخار کم ہو جاتا ہے + جیسا کہ کہہ چکے ہیں تندرستی حاصل کرنے کی ایک قسم کی کوشش کا نام بخار ہے جس میں کہ مقصد یہ ہوتا ہے کہ بیماری کا مادہ علیحدہ کیا جائے۔ جب کہ یہ بات وقوع میں آ جاتی ہے تو (مادہ فاسد کا) جوش اور اوس کے ساتھ اندرونی حرارت دُور ہو جاتی ہے + لہذا یہ بات جو ناواقفیت یا طوفانی کے ہوتی ہے جب کہ لوگ بغیر آزمائش کے یہ بات دعویٰ کے ساتھ کہہ دیتے ہیں کہ بچا پکے غلٹون سے حرارت میں زیادتی ہونی چاہیے + ایک مرتبہ آزمائش کر لیجئے تو اس کے برعکس بات سچ معلوم ہوگی لیکن اس بات پر پھر زور دیا جاتا ہے کہ چھوٹے بچوں کی حالت میں پسینہ لانا کی گرمائی سے ہی بہت جلد عمدہ طور سے لایا جاسکتا ہے اور یہ کہ پس والدہ کو ہی (صحیح معنی میں) اپنے بچہ کی جان بچا نیوالا فرشتہ سمجھنا چاہیے + لہذا جملہ حاد امراض میں اول کام یہ ہونا چاہیے کہ خوب پسینہ لاوین۔ اور اس امر پر بھی برابر ہی نگاہ رکھیں کہ دیگر آلات اخراج رطوبت بدنی بھی

اپنا اپنا کام متواتر کئے چلے جاتے ہیں۔ بخار والی بیماریوں میں اسی وجہ سے چاہیے کہ کھپ مانتھ
اور فریکشن سسٹمز یا کھتھ نامی غلنوں کا استعمال بہت ہی آزادی کے ساتھ کریں +
بخار والی بیماریوں میں سب سے زیادہ خوفناک بیماری غالباً ڈفٹیریا ہے جو کہ بچوں کے لئے
مک الموت ہے + یہ اُن پر جب ہی حملہ کرتا ہے جبکہ اُن کے جسم مادہ فاسد (مادہ غیر) سے بہت زیادہ
بھرے ہوئے ہوتے ہیں اور یہ مادہ سرین رگ کروا پس کی حالت میں زیادہ زیادہ مقدار میں
ترخروہ اور پیسٹرون میں جمع ہو جاتا ہے + یہ بات صرف جب ہی قورع میں آتی ہے جب کہ جلد اپنا
فصل قریب قریب بالکل ترک کر دے ہوتی ہے + پس ہوشیار والدین بہت پہلے سے ہی اس امر کو
معلوم کر سکتے ہیں کہ اُن کے بچوں کو کوئی بخار والی بیماری ہو جانے کا اندیشہ ہے + مرض ڈفٹیریا
کے مریض کے جسم کو ایک ایسی بوتل سے مشابہت دیا جاسکتی ہے جس میں کہ خمیر اوٹھنے والی کوئی قوت تڑپ
بھری ہوئی موجود ہے + جب اس میں (یعنی تڑپ جو بوتل کے اندر ہے) خمیر اوٹھنا شروع ہوتا
ہے تو مادہ بوتل کی گردن کی جانب کھینچتا ہے کیونکہ بوتل کی دیواریں اس کو طرفین سے اس کے
باہر نکل جانے کی اجازت نہیں دیتیں + جبکہ خمیر (مادہ فاسد) تمام جسم کے اندر پھیل جاتا ہے
تو ڈفٹیریا کے ہمراہ سُرُخ بخار بھی آجاتا ہے + ایسے مریضوں کی حالت میں صورت آرام کا
عمدہ موقع ہوتا ہے کیونکہ جلد (مادہ فاسد کو) علیحدہ کرتے ہیں اس حالت میں مدد دیتی ہے + جس طریق

نوٹ لے مادہ فاسد کو سرین پہونچنے کے بعد رکا وٹ ملتی ہے کیونکہ اور اوپر کو اس کے جانیکیو
کوئی جگہ نہیں ہے پس وہ پھر نیچے کو واپس ہونے لگتا ہے اور گردن میں ہو کر سانس لینے کی نالی
اور پیسٹرون میں کو ضرور گزرتا ہے اور اس حالت میں اس میں جمع ہونے لگتا ہے ۱۲

مین کہ او پر تباہی کے ہیں اُس طرح پر پسینہ لانا چاہیے۔ بچہ کی مان کو اپنے بچہ کے پس ستر میں ٹھکانے تک لیٹنا چاہیے تاکہ بچہ کو پسینہ آوے یا بچہ کے غسل (اسٹیم باٹھ)۔ فریکشن سٹرن باٹھ یا صابن باٹھ اور سکو متواتر باری باری سے دے جاوے جب تک کہ مطلب متبہ و دھال نہ ہو + مرض ڈفٹیریا کی حالت میں اکثر دم گھٹ کر مرنے کے خطرہ کو بھی جو کہ اکثر دفعتاً واقع ہوتا ہے۔ روکنا پڑتا ہے + مگر یہ خطرہ (حلق کے اندر کی) جھی ہوئی سفید تہ سے اس قدر نہیں ہوتا جتنی کہ نوزلہ و دم حلق کے باعث ہوتا ہے + جبکہ یہ سوزش حلق کم کیجا سکتی ہے تو مریض یقیناً بچا جاوے گا + سفید تہ کے دور کرنے کے لئے مریض کو چاہیے کہ اپنے منہ میں سرد پانی لیوے اور جب تک کہ وہ گرم نہ ہو جاوے پانی کو منہ سے نہ نکالے۔ یہ عمل اُس وقت تک جاری رکھنا چاہیے جب تک کہ وہ سفید تہ علیحدہ ہو کر پانی کے ساتھ باہر نہ نکل جاوے جس کے نکل جانے سے مریض کو علانیہ آرام معلوم ہوگا + مریض کو اس طریق میں لیٹنا چاہیے کہ پانی منہ کے اندر آسانی سے پیچھے تک پہنچے اور اس کو بخوبی بھگوئے رہے +

چھوٹے بچوں کے لئے یہ ترکیب موزون نہیں ہے۔ ادنیٰ حالت میں ہم کو محض فریکشن سٹرن باٹھ کے غفلتوں پر ہی اکتفا کرنی چاہیے جو کہ حقیقت ایسے پُر تاثیر طریقہ میں عمل کرتے ہیں کہ سفید

نوٹ ۱۔ اس مرض میں منہ کے اندر جو اکثر ایک قسم کے سفید مادہ کی تہ جھمبائی کرتی ہے اُس کو مرادوی نوٹ ۲۔ یہ ایک عجیب و غریب قسم کا ایک ٹیٹ چھوٹے مگر پُر اثر حصہ جسم کا خصل ہے جس کا مفصل ذکر کتاب "نیلا علم شفا بخشی" زبان اردو کے باب متعلق برطریق اسے علاج میں دیا ہے۔ یہ کتاب انگریزی کی کتاب "دی نیو اس آف سیلنگ" مصنفہ لوی کوہنی صاحب کا ترجمہ اردو میں ہے جس میں بھی ترجمہ رسالہ ہڈا لے کیا ہے اور کتاب ایسی دلچسپ اور سفید ہے کہ اس کو پڑھ کر ہر شخص اس کے طریق علاج کی ماہیت جملہ امراض کی حالت میں واقف ہو کر ان غفلتوں کے طریقے سے علاج کر سکتا ہے۔

زنگ کی تہ اکثر ایک ہی غسل کے بعد دُور ہو جاتی ہے۔ انکا اثر زیادہ جلد اور زیادہ بھین کے تھ
 ہوتا ہے اگر بارش کا پانی غسل میں استعمال کیا جاوے۔ پس بارش کا پانی حاصل کرنے میں کوئی
 تکلیف اٹھانیں نہ مکنی چاہیے + لیکن انسان کیوں چپ قدم چکر دریا کا پانی نہ حاصل کر لے
 جسمین کہ کچھ صرف بھی نہیں ہوتا ہے + بعض اوقات عطار کی دوکان تک جانے میں گھنٹوں لگ
 جاتے ہیں + کنواں یا نل کا پانی اگر بھاری (ایکھاری) ہو تو کچھ دیر ہو این اور اگر ہو سکے تو دوپٹے
 میں رکھ دینا چاہیے +

علاج مذکورہ بالا اس قدر مریضوں کی حالت میں آزمایا جا چکا ہے کہ اسکے با اعتبار ہونے میں
 کوئی شک نہیں ہے + معاملہ کو اور زیادہ صاف کرنے کے لئے ہم چپ تھیلین اس موقع پیش کر رہے ہیں +
 (۱) ایک سال کا لڑکا مرض مسخ بخار اور ڈفنتیریا میں مبتلا ہوا + بید سے بے ہوش ہوئی کرسی پر اوکو
 اسٹیم باٹھ (بھاپک غسل) دینے سے اسکے جسم کو خوب پسینہ دیا گیا اسکے بعد ٹھنڈے
 پانی کا صپ باٹھ تھوڑے ہی پانی میں دیکر اسکے جسم کو ٹھنڈا کیا گیا + سر سے گرمی دھونے
 کے بعد اور بعد اسکے کہ اسکی سانس کی تکلیف (جسمین کہ وہ ابتلا سے مبتلا ہو رہا تھا) بلیع
 سر پانی و زور کی ہمش سے رفع ہو گئی۔ اس کو بسترین لٹا کر ڈھک دیا گیا۔ اس کو قریب پسینہ
 پھرنے لگا + ایسا ہونے سے پھر اسٹیم باٹھ کا دینا غیر ضروری ہو گیا۔ گو کہ صپ باٹھ بار بار

سہ یہ اس جگہ آسان ہے جہاں کہ دریا قریب ہے۔ جہاں دریا نہیں ہے وہاں کنوئین کے
 پانی سے ہی کام لینا پڑیگا یا دریا کا پانی صاف نہ ہو تو کنوئین کا پانی بہتر ہوگا +
 نوٹ: مینی اسکو کچھ دیر رکھنے کے بعد اس سے غسل مجوزہ لینا چاہیے مگر پانی پھر سرد کر لیا جا کر گرم سے غسل کرے

دینے پڑے۔ جیون ہی کہ سچ کو بستر میں لٹا دیا گیا اور کئے منہ کے لئے اُس کو عمدہ لہکا پانی دیا گیا جس سے حلق کے اندر کی سختی تہ (جو کہ خمیر کے باعث پیدا ہو گئی تھیں) جلد دور ہوئیں اور تہ ایک گھنٹہ کے اندر ٹکڑ ٹکڑ ہو گئی + حلق کے اندر کی سوزش جلد رفع ہو جانے پر شفا بہت جلد عمل میں آئی + پانچ دن میں لڑکا پورے طور سے اچھا ہو گیا اور اُس کے بعد کوئی خرابی واقع نہ ہوئی جس سے کہ خراب نتائج ظہور میں آتے +

(۳) بیس سال کی عمر کا ایک جوان شخص اپنی عمر کے تیرہویں سال سے دماغی عارضہ میں مبتلا ہوا تھا اور اس کا علاج مشہور ماہران (عواض دماغ) نے کیا تھا اور آخر میں اُس کو لا علاج قرار دیدیا تھا + اس کا مرض بلاشبہ موروثی تھا۔ اور خمیری مادہ سے اس کا جسم اس قدر بھرا ہوا تھا کہ جس کی عجیب طبعیت میں اُس کے اعضا سے بدن کی مناسبت کو تبدیل کر دیا تھا۔ اُس کا سر آگے کو نکلا ہوا تھا اور کمر خمیدہ تھی اور اُس کے ہاتھ اور پاؤں قریب قریب ہمیشہ چھوٹے سے سر معلوم ہوتے تھے + اُس کی جلد نے اپنا فعل قریب قریب ترک کر دیا تھا اور آلات المعضم بہت بے قاعدہ طور سے اپنا کام کرتے تھے + مریض ایک قسم کی فرس حالت بن جا رہا تھا گو کہ کبھی شدید بن جا رہا تھا اُس کو نہ آیا + علاج شروع کیا گیا اور بہت زور شور کے ساتھ جاری رکھا گیا + غذا اُس کی سادہ اور غیر محرک تھی۔ ناشتہ کے لئے دودھ اور گریٹیم بریڈ یعنی ایک قسم کی روٹی۔ دوپہر کے

نوٹ لے ایک قسم کی روٹی ہی جو کہ گہیوں کے ایسے موٹے آٹے سے بنائی جاتی ہے جس کا کہ چکر نہ نکال دیا گیا ہو۔ یہ روٹی خوب عمدہ طور سے سینکی ہوئی ہوتی تھی اور زوفا پیضم ہوتی تھی + یہ ہون کی بغیر چنبہ ہوئے آٹے کی ہندوستانی طریقے سے پکی ہوئی اور عمدہ طور سے سینکی ہوئی روٹی اس کا بدل ہو سکتی ہے ۱۲

وقت ترکاریان اور اُبلے ہوئے پھل اور شام کے یا شب کے کھانے کے وقت زیادہ تر
 گرہیم بریڈ یعنی ایک قسم کی روٹی اور پھل + جلد کو کام کرنے کی تحریک کی غرض سے تین یا
 چار اسٹیم بائچ (بھاپے کے غسل) ابتداء ہفتہ میں اُس آلہ کے اوپر دے گئے جس کا ذکر کہ
 آئندہ کیا جاوے گا (ملاحظہ ہو ضمیمہ) + اس دوران میں مریض کو تین تپ بائچ روزانہ
 دے گئے اولاً تین تپ منٹ کے۔ اور بعد ازاں تیس منٹ تک بھی + ہر غسل کے بعد میدان
 میں اچھی طور سے ٹھلنا پڑا + اس علاج میں ہاضمہ چند روز میں بہتر ہوا اور خفیف قدرتی پسینہ
 بعد چار ہفتہ کے ظاہر ہوا + اس کی چال ڈھال رفتہ رفتہ درست ہوتی گئی اور دم بدم اس کی
 غیر حاجت شرم دور ہوتی گئی اور اطمینان دل اور قوت ادراک پھر واپس آ گئیں + بعد نو ہفتہ علاج
 کے اس کی حالت ایسی ہو گئی کہ وہ کسی کام کے سیکھنے میں اپنے تئیں مشغول کر سکتا تھا۔ اس زمانہ
 میں اس کا وزن پانچ سپر بڑھ گیا + اس واقعہ کی بڑی قدر اس بات میں ہے کہ اس سے یہ بات
 ظاہر ہوتی ہے کہ جسمانی امراض کے باعث دماغی خرابیاں بھی کس طرح سے پیدا ہو جاتی ہیں اور جب کہ
 جسمانی تندرستی سدھ جاتی ہے تو وہ خود بخود رفع بھی ہو جاتی ہیں +

(۳) بارہ سال کی عمر کے ایک لڑکے کے داہنے بازو پر دفعتاً مرض نے حملہ کیا۔ اور بالکل
 سفوف ہو گیا + ایک طبیب نے بازو کا مقامی علاج معمولی طریقے میں کیا یعنی صرف بازو کو ہی
 بیمار خیال کر کے محض اسی کا سماج کیا اس سے کیفیت بالعیوض بہتر ہونے کے زیادہ خراب ہو گئی +

نوٹ ملہ مطلب معلوم ہوتا ہے کہ ہفتہ وار ایک اسٹیم بائچ تین چار ہفتہ تک دیا گیا +

آخر کار اُس لڑکے کا امتحان اور علاج اُس طریقے میں کیا گیا جو کہ ہمنے بتلایا ہے +
 اس واقعہ کی حالت میں بھی کل جسم ضرور بیمار تھا۔ لیکن خمیری مادہ خاص کر دہنی جانب جمع
 ہوا تھا اور داہنا بازو (اوس سے) اس قدر پُرمو گیا تھا کہ دوران خون نے قریب قریب
 بند ہو کر پورا فانیج پیدا کر دیا تھا + اس سچے کو ہمیشہ سخت قبض کی شکایت رہتی تھی جبکی وجہ سے
 کہ جوش کرنیوالے مادہ نے ظاہر ایک قبض عرصہ میں ہی اپنا عمل جمالیاتھا + علاج قریب قریب
 بالکل ٹھیک اسی طریقہ میں ہوا جیسا کہ وقوعہ نمبر ۲ کی حالت میں کیا گیا تھا۔ گویا کپے غسلوں
 کی کمیت ضرورت پُری کیونکہ جسم زیادہ پینہ نکالنے لگا + یہ بات خاص طور سے ذکر کرنے کے
 قابل ہے کہ بازو سے مفلوج کا کوئی مقامی علاج نہیں کیا گیا تاہم وہ روز بروز بہتر ہوتا گیا اور نفع
 میں اوسین کام کرنے کی پوری قوت بھرنا مل ہو گئی + اس لڑکے کی والدہ جبکی آنکھوں کے سامنے
 اوس کو فوس روزانہ دے گئے تھے اس ”معجزہ“ کو خیال میں نہ لاسکی +

(۴) ایک جوان پادری سخت گھبراہٹ کے مرض میں مبتلا ہوا جس کو کہ اوس نے زیادتی
 مطالعہ سے منسوب کیا + آخر الذکر رینی زیادتی مطالعہ نے اوسکی خرابی کو بڑھایا خوب
 لیکن سبب اوسکا اسکے زمانہ سے پہلے کا تھا + مرض بہت کمزور ہو گیا تھا اور اپنی حالت میں
 بہتری کی اوس نے بالکل امید ترک کر دی تھی + اوسکی حالت میں جب سے اس قدر خراب ہو گئی
 تھی کیونکہ جلد نے اپنا کام بند کر دیا تھا۔ وہ مثل اوس مریض کے جبکا ذکر کہ واقعہ نمبر ۲ میں
 کیا گیا ہے۔ دائمی جن راندرونی کا شکار بن گیا تھا + اوس کا ہاضمہ بالکل خراب ہو گیا تھا

نوٹ ۱ یعنی زیادتی مطالعہ سے مراد ہے +

معدہ ہر مرتبہ کھانا کھانے کے بعد کچھ حصہ غذا کا نامنطور کر دیتا تھا + غذا قریب قریب ہی تجویز کی گئی تھی جو کہ نمبر ۲ کی حالت میں - بلکہ بعض باتوں میں اور بھی سادہ - بقیہ علاج ایک ہی طرز تھا + اول ہی دن سے ہاضمہ نے ترقی کر لی پس دو پھر نہیں آئی - تیسرے دن قدرتی پسینہ برخلاف امید ظاہر ہوا - حالانکہ اس کو بخوبی نکلنے کے لئے بھاپ کے غن بھی درکار ہوئے + آٹھ ہفتہ میں مریض اس قدر صحت پا گیا کہ جسم طبیعت میں قوی بن کر وہ اپنے کام کو پھر کرنے لگا +

(۵) ایک بچہ عمر دو ماہ کے سر میں گنج تر (ایسا گنج جسمین طوبت نکلتی ہو) تھا جو کہ اونچے کی پیدائش کے چھ دن بعد ہی نمودار ہوا تھا + مریضوں کے ذریعہ علاج کرنے سے مرض اور بھی زیادہ خراب ہو گیا تھا + بچہ کے پاؤں چھونے سے سرد معلوم ہونے کی وجہ سے بچہ کو اٹلیٹی کے قریب رکھتے تھے اور اس کے بستر میں گرم بوتلین رکھا کرتے تھے مگر ان باتوں سے بچہ بہت ہی بے چین ہو جاتا تھا + اور اس خشک گرمی کا دوسرا اثر بھی اور کیا ہو سکتا تھا؟ اونچے کی حالت میں (اس خشک گرمی کو) والدہ کے جسم کی گرمی سے تبدیل کر دینے سے عجیب و غریب نتائج پیدا ہوئے + شب میں اس بچہ کو مان کے پاس لٹا یا گیا تاکہ مان کے جسم کی گرمی سے بچہ کو گرمائی دیباہ سے + اول ہی شب میں خفیف پسینہ نمودار ہوا اور بعد کو ہر دو گریز شب میں اس پسینہ کی مقدار زیادہ ہوتی گئی - دن کے وقت اس کو دس بارہ منٹ کے ٹھپ یا تھہ ناچی غس ایک برتن میں دے گئے + اس طریقہ میں بچہ کو تین ہفتہ میں بالکل آرام ہو گیا جس کے بعد کہ وہ جلد بخیر بڑھنے اور تروتازہ ہونے لگا -

چیت تیشیلین یہ بات دکھانے کے لئے کافی ہیں کہ جملہ قسم کے مرض بطریق مذکورہ کسٹھو

صحت پاسکتے ہیں + کوئی مرض ایسا نہیں ہے۔ خواہ اسکا نام کچھ ہی کیوں نہ ہو۔ جو کہ اچھا نہ ہو سکے
 گو کہ (عین) لہریں ایسے ہوتے ہیں جنکی قوتِ جسمانی اس درجہ گھٹ جاتی ہے کہ عملِ شفا کو پورا
 کرنے کے قابل نہیں رہتی ہے۔ ضربات و جلنے کے زخم وغیرہ کے متعلق ایک بات
 مجھے اور کہنے کی اجازت دیجئے + یہی خرابیاں صرف ایسی ہیں جو کہ مقامی علاج چاہتی ہیں کیونکہ
 اونچی اہل بھی مقامی ہی ہے۔ جب کہ جسم خمیری مادہ سے بری ہے تو یہ خرابیاں بمقابلہ اس حالت کے
 جبکہ جسم بیماری زیادہ جلدی کے ساتھ صحت پاتی ہیں کیونکہ حالت آخر الذکر میں (یعنی جب کہ جسم خود بیمار)
 تو ہمیشہ کل جسم کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے + زخموں کے علاج کے متعلق تفصیل کے لئے
 کتاب ”نیوسٹنس آف ہیملنگ“ بزبان انگریزی مصنفہ لوی کوہنی ملاحظہ فرمائے
 (جس کا اردو نام نیا علم شفا بخشی ہے اور اردو زبان میں مترجم رسالہ ہذا کے پاس سے مل سکتی ہے)
 اس کتاب میں میرے طریقہ علاج کا نیز اس ترقی کا جو کہ میں نے گزشتہ دس سال میں امراض کو بغیر
 ادویات اور بغیر اعمالِ جراحی آرام کرنے میں حاصل کی ہے۔ مفصل بیان ہے + یہ کتاب جو کہ مصنف نے
 بنائی ہے مختلف زبانوں میں شائع ہو چکی ہے اور دو سال کے اندر اسکی ساٹھ ہزار جلدیں فروخت ہو چکی ہیں

سائنس آف فیشیل اسپریشن

سائنس آف فیشیل اسپریشن کا ایسا قریبی تعلق میرے نئے طریق علاج کے اصولوں سے ہے کہ

نوٹ ملے یہ ذکر غالباً ۱۹۰۷ء کا ہے۔ ۱۹۰۷ء تک یہ کتاب زبان جرمن میں زائد از ۹۰ بار شائع
 ہو چکی ہے اور زبان انگریزی میں ۱۸ بار اور دنیا کی مختلف ۲۵ زبانوں میں اسکا ترجمہ ہو چکا ہے۔ اس کے
 اردو ترجمہ کا نام ”نیا علم شفا بخشی“ ہے اور تین روپیہ قیمت ہے۔ آخر میں نوٹس ملاحظہ فرمائے + یہی
 نیا علم شفا بخشی ہندی میں ترجمہ ہو کر مغرب پہنچنے کو ہے + نوٹ ملے اس کے متعلق ملاحظہ کیجئے صفحہ ۱۷ کا نوٹ

اُن سے وہ بالکل الگ نہیں ہو سکتا۔ جسے کہ کسی سوار کا بغیر گھوڑے کے خیال نہیں کیا جاسکتا یا سمندر کا بغیر اوس کے کنارے کے اسی طریقہ سے میرا یہ سائنس آف فیشل اسپریشن بھی نئے علم شفا بخشی کے اصولوں سے جدا۔ بغیر موجودگی اودہ ناقص (اودہ غیر باجمیری اودہ) کے اور جسم کے اندر اوسکی حالت میں تبدیلیوں اور خمیروٹھنے کی کارروائیوں سے علیحدہ جسے کہ جسم کی مناسبت اعضا میں تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ خیال میں نہیں آسکتا + صرف ہی شخص اس سائنس آف فیشل اسپریشن کو سمجھ سکے گا جو کہ ”نئے علم شفا بخشی میں شرح بتلائے ہوئے“ نئے طریق علاج کے اصلی قاعدے اور مسئلے سمجھ چکا ہے۔

بہت سے لوگوں کو الفاظ ”سائنس آف فیشل اسپریشن“ عجیب اور ناقابلِ فہم معلوم ہوتے ہوئے اسکی وجہ محض یہی ہو کہ اس کے مفہوم سے ابھی بہت کم واقفیت ہو گون کو ہے + اس نئے طریقے میں مریضوں کا امتحان کرنے اور انسان کے جسم کا علم حاصل کرنے کے لئے مجموعے کوئی اور زیادہ موزون الفاظ نہیں مل سکتے ہیں + اور چونکہ اس نئے طریقہ تشخیص کا کوئی نام رکھنا ضروری تھا میں نے آخر میں اس کو سائنس آف فیشل اسپریشن کے نام سے نامزد کیا + بسا اوقات کسی ایسی چیز کا جس کے کراتے زیادہ پہلو ہوں جتنے کہ ”سائنس آف فیشل اسپریشن“ کے پہلو میں ایک لفظ سے اس طریق میں نامزد کرنا غیر ممکن ہو جاتا ہے جس سے کہ (اوس علم کے) ناواقف لوگ بھی اس کا صحیح مطلب خیال میں لاسکیں + اپنی زندگی میں ہم سب لوگوں کو کم و بیش اکثر ایسے الفاظ یا اصطلاحیں

”سائنس آف فیشل اسپریشن“ نامی ایک کتاب بھی ہو چکا ترجمہ اردو بھی زیر طبع ہے اور جوستہ جسم رسالہ ہذا کو تحریر کرنے سے مل سکے گی +

بقلم نور محمد

ملتی ہیں جنسے زیادہ قریبی واقفیت حاصل ہونے پر اونکے معنی بلحاظ اُن معنی کے جو کہ ہماری سمجھ میں
اول ہی اول اُن الفاظ کے دیکھنے پر آئے تھے بالکل مختلف معلوم ہوتے ہیں۔

”سائنس آف فیشیل آپریشن“ اور اس ”نئے طریقہ علاج“ کے فوائد کی قدر شناسی
کے لئے ہم کو ایک لمحہ کے واسطے مقبولہ طریقہ سے علاج و اونکے طریقہ تشخیص کی جانب توجہ
کرنے دیجئے +

الوپیتھی - مختلف قسم کی کثیر التعداد بیماریاں اور ہزار ہا قسم کی ادویات کو بھیہ
الوپیتھی جانتی ہے۔ ان بیشمار مختلف امراض کی تشخیص کرنے میں الوپیتھی بہت ہی سچیدہ اور
قیمتی اوزار کا استعمال کرتی ہے جبکہ کہ ہوشیاری سے استعمال کرنے کے لئے بروں کی مشق
درکار ہے + آئینوں سے بنے ہوئے خاص آلات کی امداد سے اسکو شکم کے اندر روشنی پہنچانے
میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ باوجود ان سب باتوں کے اسکا طریقہ تشخیص اب بھی ناقص ہے +
جب کہ اپنے مقبولہ طریقوں سے اسکو کسی مرض کے صحیح طور پر تشخیص کر لینے میں کامیابی بھی حاصل
ہو جاتی ہے تو درحقیقت کوئی بات حاصل نہیں ہوتی کیونکہ بیماری کی ماہیت سے اسکو اس حالت میں
بھی ناواقفیت رہتی ہے۔ چونکہ تمام ادویات اور اعمال جراحی کسی اندرونی بیماری کو آرام کرنے
کے لئے بے قوت ہیں + مرض کی ظاہری علامات میں اونکی امداد سے محض ایک قسم کی تبدیلی ہی
ہو سکتی ہے +

نوٹ علاوہ پیتھک سے مراد اس طریقہ علاج سے ہے جو کہ شفا فانون میں ہوتا ہے اور معمولاً ڈاکٹر لوگ کرتے ہیں +

پس نہ حال میں بھی یہ بات وقوع میں آسکتی ہو کہ اگر کوئی شخص مثلاً کسی اندرونی بیماری میں مبتلا ہو اور دس مختلف اطباء سے مشورہ لیوے تو یہ بالکل ممکن ہو کہ انہیں سے ہر ایک طبیب کی تشخیص دوسرے سے مختلف ہو اور اگر دو کی تشخیص ٹھیک ٹھیک ایک ہی ہو تو بھی ہم نسخے تو وہ ضرور مختلف لکھیں گے + پھر بھی ان ڈاکٹروں میں ہر ایک ضرور اسی بات کا دعویٰ کرے گا کہ اسکی ہی تشخیص اور اسکا ہی نسخہ صحیح ہے اور بقیہ دیگر غلط ہیں +

علامہ اسکے وہ سائنٹفک (علمی) طریقہ تشخیص جو آج کل کام میں آتا ہے زمانہ حال کی پیدا ہے + وہ زمانہ ہم سے بہت دور نہیں گیا ہے کہ جب اطباء کو عصبی ٹھوک کر اور کان سے اوس کے نعل کی آواز کو سکر اوس کے امتحان کرنے کا طریقہ معلوم نہ تھا + مجھے مشہور اطباء کا وہ طریقہ عمل جو کہ میری بیمار والدہ کی چار پائی کے قریب ہو کر تھا اب تک یاد ہے + اپنے ہاتھوں میں اپنی چھٹی پر اپنی ٹھوری کو سہارا دینے کے بعد وہ لوگ صرف چند سوالات متعلق ہاضمہ کیا کرتے تھے نیز اسکے متعلق سوالات کہ درد کہاں معلوم ہوتا ہے + اسکے بعد مریض کی زبان دیکھی جا یا کرتی تھی اور یہ تمام باتیں ایک طبرے سنجیدہ اور رازداری کے طریقہ میں کی جا یا کرتی تھیں کہ جو بطور خود اس بات کے لئے کافی ہوتی تھیں کہ ناواقف شخص کے دل میں ایک قسم کا خیال عزت (اون کی نجات) پیدا کر دیں + پھر ایک نسخہ لکھ دیا اور معاملہ طے ہوا + ان کل باتوں سے مریض کو کچھ فائدہ نہ پہنچا - کیونکہ اگر مریض اچھا ہو گیا تو وہ بغیر طبیب کے بھی اچھا ہو جاتا +

صرف پچاس برس کے قریب ہوئے کہ ہم اس ترقی کا ذکر سننے لگے جو کہ پیرس کے

نوٹ ۱ - نام شہر کا ہے - ملک فرانس کا پایہ تخت ہے ۱۲

اطباء نے بذریعہ پرکشن اور آس کلٹیشن مرض کی تشخیص کرنے میں خاص کردی ہے + یہ ایک ایسی عجیب دریافت ہے جو کہ سسٹم میں بھی نہ آئی تھی اور جسکی نسبت کافی شور و غوغا ہو چکا ہے + لیکن باوجود پرکشن اور آس کلٹیشن - نہایت ذہانت سے ایجاد کئے ہوئے آلات کے ذریعہ سے بھی اویپتیجی اب بھی اس قابل نہیں ہے کہ بڑے بڑے اندرونی امراض مثلاً سِل یا سرطان کو قبل اس کے کہ مرض نے پورے طور سے فروغ پالیا ہو اور معمولاً لا علاج ہو گیا ہو شناخت کر سکے۔ ایسے بھون نے مجھے اکثر مشورہ لیا ہے جبکہ پھیپھڑوں میں عرصہ دراز سے بڑی خرابی آرہی تھی اور جسے کہ اُن اویپتیجک اطباء نے جن سے کہ اویپھون نے مشورہ لیا تھا - کہد یا تھا کہ ہم کو آپ کے پھیپھڑوں میں کوئی بات نہیں معلوم ہوتی - وہ اب بھی پورے تندرست ہیں +

دوسرے بیماروں کی حالتوں میں ایسا ہوا ہے کہ عمل جراحی ضروری خیال کیا گیا ہے مگر طبیب نے یہ ہی کہا کہ رسولی یا نئی سپیریش ابھی عمل جراحی کے لئے سجتہ نہیں ہوئی ہے - نیز یہ کہ مریض کو چن ماہ انتظار کرنا چاہیے جس کے بعد کہ غالباً عمل جراحی کیا جاسکے گا - اس درمیان میں یا کم از کم سیر دست کوئی چارہ کار نہیں ہے + بیشک ! ٹھیرے اور پھر ٹھیرے - حتیٰ کہ مرض اور (جسم کے) عروق کی خرابی اس قدر بڑھ جاوے کہ زیادہ تر حالتوں میں صحیح صحیح امداد پہنچانا غیر ممکن

نوٹ: لفظ انگریزی ہے - جسم کو اوپر سے ٹھونک کر اوسکی آواز سنکر اندرونی کسی عضو کی حالت کے دریافت کرنے کو پرکشن کہتے ہیں - اکثر لوگوں کو اتفاق اس بات کا ہوا ہوگا کہ انہوں نے ڈاکٹروں کو اونگلی سے کسی شخص کے سینہ یا کمر یا گردن کے اوپر ٹھونک کر آواز سننے ہوئے دیکھا ہو یہی مراد پرکشن سے ہے +
نوٹ: سینہ سے کان لگا کر یا سینہ پر ایک نلکی لگا کر اور اس نلکی پر کان لگا کر پھیپھڑوں اور دل کے امراض دریافت کرنے کے ہنر کو آس کلٹیشن کہتے ہیں - یہ عمل کرتے ہوئے ڈاکٹر کو دیکھنے کا اکثر لوگوں کو اتفاق ہوا ہوگا +

ہو جاوے + الو پتھی اکثر اوقات مرض پراوکی ابتدا میں حملہ آور نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ اسکا طریقہ تشخیص بیماری کی شروع شروع کی حالتوں کو مرض نہیں خیال کرتا + یہ بعض امراض صرف اوس وقت جان سکتی ہے جبکہ دے جسم کے بعض زائل کر چکے ہوں + اور اعصابی بیماریوں کی حالت میں اس علی طبابت بادویات کا طریقہ تشخیص بالکل ہی کافی ثابت ہوا ہے + صرف اونکی بہت ہی بڑھی ہوئی حالت میں ہی اونکو شناخت کر سکتی ہے۔ مثلاً دماغی مرض نیورس تھینا۔ نیورس جیا وغیرہ میں + ان امراض کے شروعات میں اور ابتدائی حالتیں۔ اطباء الو پتھی کے لئے اب بھی مرض کی اصلیت سے اونکی ناواقفیت کی وجہ سے پردہ راز میں پوشیدہ ہیں + گو کہ وہ اعصابی خرابیوں کے شناخت کر نہیں کا میاب بھی ہو جاوین تاہم اونکو آرام نہیں کر سکتے۔ کیونکہ دے لوگ ابھی تک کسی مناسب دوا کی تلاش ہی کر رہے ہیں +

مثلاً کچھ عرصہ ہوا کہ ایک افسرنے جس کے اعصاب میں زیادہ نقص آگیا تھا اپنے تین میرے زیر علاج رکھا۔ باوجود اس حالت کے بھی اوسکے بغرض حصولِ رخصت درخواست بھیجے کے لئے دُعا

نوٹ ۱۔ ایک قسم کی اعصابی کمزوری ہے جو کہ حرام مغز کے افعال میں نقص پیدا ہونے سے خیال کیا جاتا ہے + ایسی رے ڈاکٹر لوگوں کی ہے۔ سبب اسکا کچھ ہی ہو مگر ظاہر علامات یہ ہیں کہ غذا جزو بدن نہیں ہوتی مریض ایک خیال پر وقت ہوتا ہے کہ میں اچھا ہونگا یا نہیں۔ خیالات خودشی موجود رہتے ہیں سخت طبیعت پر ہر سواری رہتی + اندرونی تکلیف بھی ایک قسم کی ایسی ہوتی ہے جسکے مریض غیبی جاننا ہے۔ اعصابی خرابی ہونے سے ہر جگہ جسم میں ایک قسم کی ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ یہ تکلیف ہر وقت نہیں رہتی بلکہ اسکے دورے ہوتے ہیں۔ بے چینی اور بے اطمینانی تو ہر وقت طبیعت پر رہتی ہے۔ مرض کی زیادتی میں تین بھی ضرور جاتی رہتی ہے قوت ارادہ کمزور ہو جاتی ہے ذرا سی باتوں سے خوف لگتا ہے۔ باضمین تو فرق بہت ہی آ جاتا ہے۔ بہت لوگ اسکو ایک قسم کا دہم کہیں گے + ۲۔ بعضی درد کو کہتے ہیں +

ڈاکٹر سے سرٹیفکٹ حاصل کرنے میں بڑی دقت اٹھانا پڑی۔ احتیاط کے ساتھ امتحان کر کے
 بعد ڈاکٹر نے اس سے کہا کہ اس کو ذرا بھی مرض کا نشان کمین نہیں ملتا ہے۔ کہ اس کے تمام اعضا
 پورے تندرست ہیں۔ اور پس وہ یہی رائے دیتا ہے کہ اس افسر کا مرض خیالی ہے اور یہ کہ اس افسر
 کی طبیعت کا رجحان مایخولیا کی جانب میں کئے ہوئے ہے۔ لیکن کوئی شخص اس بڑی اعصابی کمزوری
 کو تو اس طور سے نہ معلوم کر سکا جیسا کہ خود مریض اس کو معلوم کرتا تھا جس کو ڈاکٹر موصوف کے
 کہنے سے بھی اس بارہ میں دھوکا نہ آسکا +

ہومیو پتھی - ہومیو پتھی کی عمارت بھی اسی بنیاد پر قائم ہے جس پر کہ انو پتھی - گو کہ یہ ہلکی
 کری ہوئی حالت میں ادویات کے زیادہ پرتا غیر ہونے کو مانتی ہے + جیسے کہ پانی اپنی ہلکی صورت
 یعنی بھاپ میں کسی گل کے چلانے کی طاقت رکھتا ہے حالانکہ اپنی رقیق حالت میں (یعنی اصلی صورت میں)
 یہ بڑھی ہوئی قوت اس میں موجود نہیں ہوتی ہے۔ ہومیو پتھی نے یہ بات دریافت کری ہے کہ جملہ
 ادویات اپنی ہلکی بنائی ہوئی صفت اور خوراک میں (یعنی ہومیو پتھی کے اصول کے موافق تھوری

نوٹ ملے مراد اس طریقہ علاج سے ہے جس کا اصول یہ ہے کہ کوئی مرض اسی دوا سے اچھا جاتا
 ہے جس دوا کا استعمال کہ تندرست انسان پر اسی مرض کی علامات پیدا کرے۔ ادویات
 بہت ہی خفیف مقدار میں دی جاتی ہیں مثلاً ایک قطرہ دوا کو ہزاروں قطرہ پانی میں ملا کر ہلکا کرتے
 ہیں اور اس آخر الذکر کا ایک قطرہ استعمال کرتے ہیں۔ یہ طریقہ علاج بھی دواں پکڑ گیا ہے
 اور اسکے ڈاکٹر بھی بڑے بڑے شہروں میں علاج کرنے لگے ہیں۔ اس طریقہ علاج کا منہج بھی
 ملک منی کا رہنما والا ایک حکیم نامہ مان ہوا ہے جو ۱۸۵۵ء میں پیدا ہوا اور ۱۸۸۵ء میں وفات پائی +
 نوٹ ۲۱ مطلب یہ دوا کی خوراک سے نہ کہ غذا سے ۱۲

خوارک میں) بمقابلہ الو پتیچک کی بڑی ڈی خوارک کے بہت زیادہ پُر اثر اور کم منفرت رسان ہوتی ہیں + پس ادویات کو زیادہ زیادہ ہلکا بنا کر استعمال میں لانے کے اپنے اصول کی وجہ سے ہو میو پتیچی ظاہر کرتی ہے کہ وہ الو پتیچی سے بہت آگے بڑھ گئی ہے + لیکن یہ محاذ اپنے طریقہ تشخیص کے وہ الو پتیچی سے بدتر ہے۔ کیونکہ یہ مثل اوس کے سیکڑوں امراض کو مانتی ہے اور مہرین کے لئے ایک یا ایک سے زیادہ دوا بتلاتی ہے۔ جنکے کہ صحیح صحیح اثر کا انحصار صحیح تشخیص پر ہوتا ہے، درحقیقت ہو میو پتیچی طریق علاج میں ادویات کو زیادہ زیادہ ہلکا بنانے کی ترکیبوں کا طریقہ ایسا پیچیدہ ہو گیا ہے کہ جو لوگ اس علم کی ضرورتوں کو پورا کرنا چاہتے ہیں ان کو ضرورت ہے کہ محنت اور تکلیف اٹھا کر اس پیچیدہ طریقہ کا مطالعہ کریں +

بر خلاف اسکے مسمم زہم یعنی حیوانی قوت جاذبہ کا اصول اور بھی زیادہ سادہ ہے + مذکورہ بالا طریقہ سے پراسکو یہ بڑی فوقیت ہے کہ اس میں جملہ امراض کا ایک ہی علاج مانا گیا ہے۔ یعنی حیوانی قوت جاذبہ + اس بات میں یہ کوئی فرق نہیں سمجھتی کہ مرض کا نام کیا ہے یا تشخیص سے کیا ظاہر ہوتا ہے، ایک ہی علاج جو اس میں استعمال کیا جاتا ہے وہ حیوانی قوت جاذبہ ہے + لہذا ضرور مسمم زہم طریقہ ہے مذکورہ بالا سے سبقت لی گئی ہے + اس کا نقص اس سادہ بات میں ہے کہ عمل مسمم زہم کرنے والے کی قوت جاذبہ ہر مرض پر اپنا اثر ڈالنے کی قابلیت نہیں رکھتی پس ایسا وقوع میں آتا ہے کہ مسمم زہم کا عامل - منجملہ سومر لضمون کے دس مضمون کو ہی اپنی حیوانی قوت جاذبہ سے فائدہ پہنچا سکے اور بقیہ نوے اوس کے عمل سے قریب قریب بالکل موثر نہ ہوں + اُن صورتوں میں جبکہ معمول کا جسم عامل کی حیوانی قوت جاذبہ کے جلد تابع ہو جاتا ہے تو اکثر عجیب کامیابی کی شفا یا بیان عمل میں

نوٹ ملتی ہو میو پتیچی سے +

آتی ہیں اور ضروری نتیجہ ہمیشہ یہ ہوتا ہے کہ مادہ کو خارج کرنے کے عمل میں ترقی ہو جانے کی وجہ سے مریض کے جسم سے مادہ ناقص نکل جاتا ہے +

یہ آخر الذکر طریقہ علاج (یعنی مسمرزم) بلحاظ اپنے طریقہ تشخیص کے بھی بقیہ دیگر دو طریقہ ہا علاج (یعنی اویپتیجی و ہومیوپتیجی) سے یقیناً بہتر ہے۔ کیونکہ اس میں مریضوں کے مختلف نام پر توجہ کم کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے مناسب علاجوں کی اس میں تلاش کی ضرورت نہیں پڑتی اور غلطیاں بھی واقع نہیں ہوتیں +

قدیم نچر کیوریٹس نے قدرتی طریقہ علاج نے اپنی مشہور کامیابیوں سے ثابت کر دیا ہے کہ یہ طریقہ علاج بمقابلہ جملہ دیگر طریقہ ہاے علاج کے بہت ہی کمال کو پہنچا ہوا ہے + علاوہ قدرتی طریقہ میں زندگی بسر کرنے کے علاج کی ایک ہی شے جو اس میں مانی گئی ہے وہ پانی ہے جس کا استعمال کہ اس کی (پانی کی) مختلف شکلوں میں ہوتا ہے۔ اس میں جملہ امراض کا علاج صرف اسی سے ہوتا ہے جس کو کہ ہم شفا کرنے کے جملہ وسائل کے مقابلہ میں سب سے زیادہ قدرتی کہہ سکتے ہیں + تاہم باوجود اس درجہ کمال پر پہنچنے کے (خصوصاً اویپتیجی کے مقابلہ میں) اس نے بلحاظ تشخیص کبھی آزادی حاصل نہیں کری۔ اور پس اپنی زندگی دو عملی میں گزاری۔ کیونکہ اس ضرورت سے کہ اس میں کوئی زیادہ عمدہ اور زیادہ صحیح طریقہ مریضوں کے امتحان کا نہیں ہے اس کو ان ہی غلط سائٹیفک طریقہ ہاے تشخیص سے جو کہ اسکے اصولوں کے بالکل برخلاف ہیں۔ بدرجہ مجبوری کام لینا پڑا۔ پس باوجود بڑی ترقی کے اس کا ایک قسم کا تعلق پورے مدرسہ سے ابھی تک موجود ہے گویا کہ اس کا ایک پاؤں تو درحقیقت پُرانی

نوٹ ملتا ہے لفظ انگریزی سے مراد ہر شے سے تعلق رکھنے والے طریقہ تشخیص + سائنس انگریزی میں سے ایلمنٹری کہتے ہیں کہ مادہ ترتیب دیا گیا ہو +

خیمہ گاہ میں ہر جس سے اندیشہ ہے کہ یہ رفتہ رفتہ دیرین نہ چلا جاوے +

پس یہ طریقہ علاج خواہ کتنی ہی ترقی ظاہر کرتا ہو۔ اس کو اپنے آپ ہی پر بھروسہ کرنا اور پورا پورا ایک ہی قسم کی شے سے بنا ہوا نہیں کہہ سکتے + جیسا کہ اب تک اس کا عمل ہوتا رہا ہے اس کی زندگی دو عالمی میں ہی + گو کہ مختلف صورتوں میں اس کا استعمال امراض کی وحدانیت کے علم پر دلالت کرتا رہا ہے کیونکہ حملہ امراض کے (ایک دوسرے سے) قریبی تعلق پر ہی اس کو بھروسہ ہے اور (اوی سے) اس کے وجود کا قیام) ممکن ہے (لیکن) اس کی شکل سے یہ (امراض کی) وحدانیت کا خیال ظاہر نہیں ہوتا۔ پرانی تعلیم اور خراب ناقص اصول سے ملے ہوئے پرانے طریقہ تشخیص کو مضبوطی کے ساتھ پکڑنے سے۔ اس طریقہ علاج کی بڑی ترقی بھی اس کو متواتر پرانی غلطیاں کرنے سے باز نہ رکھ سکی ابھی تک بیماریوں کے بڑے بڑے لفظوں والے علمی ناموں کو مانتا ہے اور اسی لئے اپنے لیے سچے علاج کا استعمال مقامی طور پر یعنی غلط طور پر کرتا ہے +

اسی قدر ترقی علاج کے بہت سے اطباء کو اونچی اس غیر آزادی متعلق بے عالمہ تشخیص نے اون کے مریضوں سے مشتبہ حالتوں میں یہ بات کہنے کی ترغیب دی کہ ”آپ اول اپنا امتحان کسی پیشہ درپیشہ کرائیں جو کہ اس بات کا تصدیق کر دیوے کہ آپ کی حالت کیا ہے اور مرض کا نام کیا ہے۔ اور تب ہم ٹھیک ٹھیک علاج شروع کریں گے“ ایسے اطباء ہمیشہ بہت ہی خوش ہوتے تھے جبکہ ان کا مریض کسی باقاعدہ پیشہ درپیشہ سے اپنی بیماری معلوم کر لیتا تھا۔ کیونکہ ایسا کرانے سے ان کو دوبارہ امتحان کرنے کی ضرورت نہ رہتی تھی +

شکر ہے کہ اس میرے طریقہ علاج کا اور سائنس آف فیشیل اسپیشل کے

دن ہم بہت اچھی حالت میں ہیں + ہم صرف ایک مرض کو مانتے ہیں جو کہ درحقیقت مختلف
اختیار کر سکتا ہے مگر ان مختلف سموتوں کی کیفیت یکساں ہی ہوتی ہے اور وہ ایک ہی شستر کے سبب
پیدا ہوتی ہیں + اس کے مطابق ہم صرف پانی کو ہی (علاوہ ان عالمگیر سائل علاج کے یعنی ہوپ -
روشنی - ہوا اور قرتی غذا کے) آرام پہنچانے کی قابلیت رکھنے والے فریکشن ہاتھسٹر
(یعنی ہپ ہاتھ و سٹرن ہاتھ) کے ذریعہ سے جو کہ ہمارے طریق علاج کے خاص غسل میں زیادہ
سادہ طریقہ تین استعمال کرتے ہیں اور حسب موقعہ اسٹیم ہاتھ یعنی بھاپ کے غسل میں بھی اس کا
استعمال کرتے ہیں۔ اس عجیب و غریب سادہ طریقہ علاج میں میرا سائنس آف فیشل اسپرین
کا میابی کا خاص اقرار کرتا ہے + سب سے اول مجھے یہ بتلانے دیجئے کہ اس کا مقابلہ کسی طرح
سے درجہ طلبیہ کے طریقہ تشخیص سے نہیں ہو سکتا۔ یہ ایک بالکل ہی نئی چیز ہے اور اسی حثیت سے
اسکی مناسب قدر ہو سکتی ہے + کوئی شخص جو کہ اس پورے طریقہ تشخیص کے ساتھ درجہ بدرجہ مقابلہ کر کے
سیکنے کی کوشش کرے گا وہ کبھی صحیح طور سے اس سائنس آف فیشل اسپرین کو عملی طریق
میں استعمال کرنا نہ دیکھ سکے گا +

جبکہ آج کل کے مروجہ طریقہ ہمارے علاج عموماً کوئی قطعی تدبیر اور سوقت تک نہیں کر سکتے جب تک
کہ مرض خفا ہر نہ ہو جاوے کیونکہ وہ لوگ قبل اسکے کہ مریض بیماری کو محسوس کرے اس کو نہ دیکھ
سکتے ہیں نہ تشخیص کر سکتے ہیں۔ تو شکر یہ ہے سائنس آف فیشل اسپرین کا کہ ہم لوگ اسی
خوش حالت میں ہیں کہ بیماری کے بڑھنے کو (اوسکے مریض اور پوشیدہ حالت میں ہی صرف نہیں بلکہ
ابتداء سے اوسکی روانی کی حالت میں بھی) بغیر غلطی کے ہوئے معلوم کر سکیں + اس میں کچھ نفع نہیں ہوتا

کہ اوس وقت تک انتظار کیا جاوے جب تک کہ بیماری ایسے پورے طور سے بڑھ نہ جاوے کہ اوسکی تمیز بلاشبہ کی جاسکے۔ پس ہم اس بات پر مجبور نہیں ہوتے ہیں کہ بیماری کو درجہ علاج تک بڑھ جانے دیں۔ اور ترقی کے ساتھ مرض کی حالت ہر وقت معلوم کر سکتے ہیں یعنی اوس سے بھی بہت قبل جب کہ مریض خود اوسکو محسوس کر سکے۔ پس مرض کے آرام کرنے کے لئے ہم علاج کو کسی وقت میں شروع کر سکتے ہیں تاکہ ذرا بھی وقت خراب نہ جانے پاوے +

علاوہ اسکے ہم کو اسکی بھی ضرورت نہیں ہے کہ مریض سے اوسکی بیماری کا مقام اور علامات دریافت کریں بلکہ اونکو فوراً پہنچی علامات سے دریافت کر سکتے ہیں + نہ اس غرض کے لئے ہم کو مقبولہ طریقہ علاج کے موافق قیمتی اوزارات کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری آنکھیں ہی اس مقصد کے لئے کافی ہوتی ہیں + پس ہماری تشخیص کے آلات ہمیشہ پاس ہی ہیں اور یہ بات ہم بلاشبہ کی کہہ سکتے ہیں کہ حیوانی ہماری آنکھ کو اس نئے فن میں کافی مشق ہو جاتی ہے تو نہ تو وہ ہم کو کہہ ہی ہو کے سین ڈالے ہیں اور نہ حالت شبہ میں ڈالے ہیں + فی الحال طریقہ تشخیص میں یہ بات بڑی سہولت کی ہو گئی + پس یہ ایک ایسی ترقی ہے جو کہ بیش بہا اور قابل قدر ہے اور ستورات کے امراض شکم کی جانچ کے لئے تو خصوصاً گران بہا ہے + آخر الذکر (یعنی ستورات کے امراض شکم کی) حالت میں اب ہم جانتے ہیں کہ جراثیم کے امتحانات مقامی فضول بیکار ہیں۔ اور ہم بغیر ایسے امتحانات مقامی کے ہی مرض کو اور شکم کی حالت کو بہت زیادہ یقین اور صحت کے ساتھ معلوم کر سکتے ہیں بقابلہ اوس کے جو کہ اون (امتحانات مقامی) کے ذریعہ سے معلوم کر سکتے + ہم کو ان تکلیف دہ اوقات کے متعلق بھت کرینے کی ضرورت معلوم نہیں رہی جسے کہ عورتیں اور لڑکیاں اس طریقہ تشخیص کے باعث بہادری جاتی ہیں +

شاید یہ اعتراض کیا جاوے کہ چونکہ ہم صرف ایک مرض مانتے ہیں اور اسی لئے ہمیشہ ایک ہی طرح کا علاج بھی کرتے ہیں تو ہر طرح کی تشخیص بالکل فضول ہے + یہ سچ ہے کہ جب کسی مرض جو کہ یہ جانتا ہے کہ وہ ہمارے ہمارے پاس آتا ہو تو ہماری تشخیص کا مقصد صرف یہی ہوتا ہو کہ اس کو اس کے مرض کی جگہ بتلا دیں + لیکن سائنس آف فیشیل اسپریشن کی بڑی قیمت اس بات میں ہو کہ اس کی امداد سے ہم (تندرست ہونے والے) مرض کی طرف رجحان طبیعت کو بے خطا صحت کے ساتھ معلوم کر سکتے ہیں۔ چنانچہ ہر شخص ایسی حالت میں ہو کہ خود اس بات سے واقفیت حاصل کر لے کہ اس کے جسم میں مرض کا تخم موجود ہو یا نہیں + صرف اسی بات سے یہ بات ممکن ہو جاتی ہو کہ کل مرض کو یقینی طور پر روک دیا جائے اور میرا طریق علاج اس علم کی گنجی ہے +

تندرست جسم میں کسی قسم کی تبدیلی واقع ہونے کو ہم فوراً بذریعہ سائنس آف فیشیل اسپریشن دیکھ سکتے ہیں اور پس پشتی صحت کے ساتھ کل جسم کی یا کسی حصہ جسم کی حالت کو دریافت کر سکتے ہیں کیونکہ اس قسم کی تمام تبدیلیوں کی ابتدا ایک خاص حصہ جسم میں یعنی پیروین ہوا کرتی ہے +

اپنی کتاب ”دی نیوسائس آف ہیڈنگ“ کے اندر میں نے شرح مسئلہ وحدانیت میں مرض پر گفتگو کر لی ہے اور یہ دکھلایا ہے کہ ہر ایک مرض کیا تو حادثہ کا یا فرض کا یا فرض (پوشیدہ) قسم کا یا فرض نیز یہ کہ ان تمام بخار والی حالتوں کے ساتھ جسم کی شکل میں تبدیلیاں ہوتی ہیں جو کہ آبائی دیکھی جا سکتی ہیں اور جبکہ میرا کل سائنس آف فیشیل اسپریشن مبنی کیا گیا ہے +

نوٹ :- اردو میں اس کا ترجمہ ہو گیا۔ نام ”نیا علم شفا بخشی“ ہے۔ مترجم رسالہ نہ رہے ہی اس کا ترجمہ کیا ہے۔ قیمت تین روپے۔ مترجم کو بمقام مراد آباد تحریر کرنے سے مل سکتی ہے ۱۲

اب سنئے۔ قبل اس کے کہ مرض حاد (شدید) یا بخار والی بیماری نمودار ہو ضرور ہے کہ او
قبل کسی فرمن (پوشیدہ) حالت میں مرض موجود رہا ہوگا۔ پس یہ بات بالکل خلاف قیاس ہے کہ
کوئی پورا پورا سندرست شخص دفعتاً امراض چچک۔ سینٹلا۔ ہیضہ۔ ٹامی فاس بخار وغیرہ میں مبتلا
ہو جائے وہ صرف جب ہی مبتلا ہو سکتا ہے جب کہ اس کا جسم (اس طرف) مائل ہے یا (ہماری
اصطلاح میں) اس کا جسم مادہ فاسد سے خوب بھرا ہوا ہے +

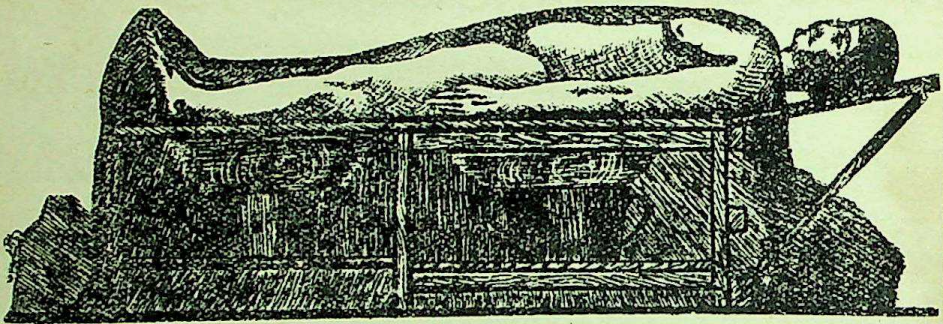
اور یہ رجحان طبیعت جسکی کہ نسبت گو پہلے قیاس کر لیا جاتا تھا اگر کسی طبیعت میں بھی دریا
نہیں ہو سکتا تھا آجکے دن یقین کے ساتھ ہر حالت میں بذریعہ سائیس آف فیشیل آپریشن
معلوم کر لیا جاسکتا ہے +

چونکہ یہ خاص علامات یعنی مرض کی جانب رجحان طبیعت سے جو تغیرات جسم میں پیدا ہو جاتے
ہیں اور جسے کہ سائیس آف فیشیل آپریشن کو پورے طور سے کام پڑتا ہے۔ تقریر
طور سے نہیں بلکہ محض عملی طور سے ہی ثابت کیجا سکتی ہیں و سکھائی جاسکتی ہیں۔ میں نے
سائیس آف فیشیل آپریشن میں تعلیم دینے کے لئے لیکچر دین کا انتظام کیا ہے جو کہ تھوڑے
تھوڑے عرصہ کے بعد بار بار دئے جاتے ہیں + ان لیکچروں میں جو کہ تعلیم کی روز افزون احتیاج
کے باعث ضروری معلوم پڑے ہیں یہ باتیں بتلاتا ہوں کہ :-

(۱) مرض کیسے پیدا ہوتا ہے (۲) جسم کی شکل بیماری کیسے بدل دیتی ہے (۳) یہ تغیرات کیسے
دیکھے اور شناخت کئے جاسکتے ہیں (۴) شکل میں ان تغیرات کی بہ سی بیماری ظاہر ہونے کے بھی برسوں قبل
اکٹس سے محض امراض حاد کو ہی نہیں بلکہ مرض مزمن کی جانب رجحان طبیعت کو بھی یقین کامل معلوم کر سکتے ہیں +

ضمیمہ

اسٹیم باجھ یعنی بھاپ سے طریقہ خاص میں غسل لینا یعنی پسینہ
جاء کو اس کے فعل میں تحریک کرنے کے لئے جو کہ پوری تندرستی کے لئے لازمی ہے اور جو تندرست
انشخاص کی حالت میں بغیر کسی امداد کے ٹھیک طریقہ میں ہوتا رہتا ہے۔ اسٹیم باجھ ہی بہت
بسندیدہ ذریعہ ہے۔



(تصویر - الف)

پس ایک مسہ دراز سے مصنف ایک ایسے سادہ اور کارآمد آلہ کی تلاش میں تھا جو کہ زیادہ
بیمار شخصوں کی حالت میں بھی ہر گھر میں استعمال کیا جاسکے + اسنے اسے ایسی ترغیب دی کہ اسنے
اپنا علیحدہ علیحدہ ٹکڑوں والا بھاپ دینے کا آلہ طیار کیا + جب اوٹھا کر رکھ دیا جاوے
تو وہ بالکل اوسقدر جگہ گہتر ہے جقدر کہ معمولی کرسی - اور اس کے استعمال کے لئے کسی نہر کی ضرورت
نہیں ہے +

اس آلہ کے استعمال کے لئے ایک بڑا کبیل - چند دیگیان اور ایک چھوٹا ٹب (ہت بائٹھ کا ٹب) یا ہانے کا ٹب درکار ہوتے ہیں۔ اور کوئی شخص کیا تو اپنے پورے جسم پر پانی دیکھتا ہے یا اوکے کسی علیحدہ حصہ کو۔ یہ ایک بڑا نفع ہے +

آلہ کو اس طریق میں رکھنے کے بعد جبکہ تصویر الٹ میں دکھایا گیا ہے۔ معمولی چوڑے برتنوں میں پانی بچاؤ۔ سہولیت کے لئے برتنوں کو پورا پورا نہ بھرو +

جیون ہی کہ پانی پکینے لگے مریض کو بالکل برہنہ کر کے اس آلہ پر لٹا دو۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ اوٹا کر کے بل لٹاؤ۔ اور اوٹ کو ایک اوٹ کبیل سے ڈھک دو۔ جو دونوں جانب استقرار نیچا لٹکنا ہے کہ بھاپ باہر نکل جاوے + کم از کم ابتدائیں یہ اچھا ہوتا ہے کہ سر کو بھی کبیل سے ڈھانک دیں + دوسرے شخص کبیل کو ایک طرف سے ذرا اوٹھا کر نیچے کے نیچے پکتے ہوئے پانی کی دیگیان رکھے + برتنوں کے ڈھکنوں کے کم و بیش اوٹھاڑنے سے جس سے کم و بیش بھاپ نکل سکے گی۔ گرمی میں جب خواہش کی بیشی کیجا سکتی ہے + بڑے آدمی کے لئے دو یا تین دیگیان رکھنی چاہئیں۔ بچوں کے لئے ایک کافی ہے۔ ایک زائد دیگی پانی کی چوہلے پر احتیاطاً پکیتی رہے + اول دیگی - (اور بچوں کے لئے صرف ایک ہی ہوگی) اگلے خانہ پنچ میں مریض کی کمر کے نیچے کے حصہ کے لئے رکھنا چاہیئے۔ دوسری دیگی بیرون کے نیچے اور تیسری اگر ضرورت ہو تو اول سے ذرا اوپر کو بیٹھ کے نیچے رکھی جاوے +

نوٹ ۱ - یعنی اوسط درجہ کا معمولی ٹب جس میں کہ اس طریق کا غسل لیا جاوے +

نوٹ ۲ - پانی کا برتن کسی ڈھکنے سے ڈھکا رہنا چاہیئے تاکہ بھاپ نہ نکلے +

معمولاً مین ہوا کرتی +
دس پندرہ منٹ کے اندر مریض کو ٹوٹ جانا چاہیے تاکہ گرمی پیرا اور سینہ کو زیادہ اچھی طرح سے
اگر اس وقت تک پسینہ نہیں آتا تو اب بہت اچھی طرح سے آئیگا اور سر اور پاؤں کو ایک ساتھ پسینہ
آنا شروع ہوگا۔ بچوں کی حالت میں اکثر اوقات دیکھی تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں + جن لوگوں کو پسینہ
جلد نہیں آتا ہی اور نگو سر ڈھکے رہنا چاہیے۔ جو کہ اونکو ناگوار معلوم ہوگا +

چوتھائی گھنٹہ یا نصف گھنٹہ تک حب خواہش پسینہ جاری رکھا جاوے۔ اور حب خواہش من گھٹان
تبدیل کجاوین یا نہ کجاوین + جسم کے وہ حصے جو خاص کر خمیری مادہ سے (یعنی فارن میٹر سے) جھریے
ہوئے رہتے ہیں مشکل سے پیچھے ہٹیں۔ اور مریض کو خود ایسی جگہ میں زیادہ گرمی لینے کی خواہش پیدا
ہوگی + مریض کی ایسی خواہش ہمیشہ پوری کرنی چاہیے۔ کیونکہ یہی طریقہ ہے جس سے کہ کامیابی کے
ساتھ ان بھائی کے غسلوں سے امراض اچھے ہوتے ہیں +

بجائے غسل ختم ہونے کے بعد جسم کو بہت جلدی سے اور آہستہ سے ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیے + اس طریق سے جسم ہونے کے بعد فوراً ہی ایک ٹھپ ہاتھ دینا چاہیے (ہب ہاتھ کا مفصل طریقہ تھوڑی دُور آگے چل کر آپ کو ملے گا) جس کے بعد کھلے ہوئے میدان میں چھل قدمی کیجاوے جس سے کہ جسم زیادہ گرم ہوتا ہے اسی قدر سردی بھی کم معلوم ہوتی ہے + اس طریقہ سے پسینہ آنے پر جسم میں کوئی اندرونی حرکت پیدا نہیں ہوتی۔ بلکہ جسم کو صرف جلد ہی بخوبی گرم ہو جاتی ہے۔ پس اس ٹھپ ہاتھ کے

لینے میں کوئی خوف نہیں ہونا چاہیے + فولاد کو جب پکا کر سنج انگارے کی مانند کرتے ہیں تو اسکو
 ضرورت کے موافق مضبوطی دینے کے لئے ضرور ٹھنڈے پانی میں غوطے دیتے ہیں تاکہ وہ ملائم اور پکا
 ہو جائے۔ انسان کے جسم کی بھی ایسی ہی کیفیت ہے + چھوٹے بچوں کو اور ان لوگوں کو جو کہ زیادہ بیمار
 بھاپ کے غسل نہیں لینے چاہئیں کیونکہ اونکی حالت میں اس قسم کے غسل سے مادہ فاسد کے ایسے
 بڑے ٹکڑوں کو حرکت ہو جاتی ہے کہ جنکو جلد جسم سے باہر نکالنے کے لئے جسم کی طبعی قوت اکتفا نہیں کرتی
 ایسے مریضوں کو اس غسل کے بدلے پیرور ایک قسم کی گدھی کا استعمال کرنا چاہیے + ایسی گدھی اس طرح بناتے
 ہیں بنی ایک قولی کو سرد پانی میں غوطہ دیکر خوب نچوڑ لیا جاوے پھر اوس کو دوہرہ کرین اور سب پیرور اسکو
 رکھ دیں۔ اور احتیاط اور مضبوطی کے ساتھ اسکو اُون کی پٹی یا اونی کپڑے سے ڈھاک
 دیں + اسکے بعد بغیر کچ بستر لٹائیں اور جھانک ہو سکے خوب گرم کپڑوں سے ڈھک دیں تاکہ اسکو پسینہ
 یہ بھی ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پانی کے دو سو بارہ درجہ فہرن ہارٹ درجہ تک گرم ہونے
 پر بھاپ پیدا ہو جاتی ہے۔ بھاپ دیکھو یوں میں پیدا ہوتی ہے وہ بالکل ویسی ہی ہے جیسی کہ انجن میں +
 خیال صرف بھاپ کی مقدار کا ہے۔ اور ایک مرتبہ سحر کرنے سے ہر شخص کو پسینہ ہو جائے گا کہ دیکھیں
 ان کم سے لئے پورے طور سے کافی ہونگی + لیکن مصنف نے بھاپ کا برتن بھی بنایا ہے
 جو کہ شراب کے لپ سے گرم کیا جاتا ہے جس سے کہ بھاپ کے پیدا کرنے میں زیادہ آسانی ہوتی ہے۔
 جہاں کہ بھاپ لینے کا میرا لہ بھی نہو اور نہ کوئی بید کی بنی ہوئی بیچ ہو۔ جو کہ ضرورت میں
 آدہ کی بجائے استعمال کیا سکے۔ تو ایک بید کی بنی ہوئی کرسی سے اوس کے عوض میں کام لیا جا
 سکتا ہے + مریض اوس پر بیٹھ کر اپنے کو کھل سے بالکل ڈھک لیوے + کرسی کے نیچے حسب طریق مذکورہ بالا

کیا میں تندرست ہوں یا بیمار؟

۴۹

پکتے ہوئے پانی کی ایک دیگچی رکھ دیجائے اور مریض کے پاؤں بھی دوسری دیگچی کے اوپر رکھے جائیں جو کہ نصف دوڑ تک پکتے ہوئے پانی سے بھری ہو۔ اور جس کے اوپر دو لکڑیاں اس نشان + کی شکل میں باندھ کر رکھی گئی ہوں + لیکن بہت ہی کمزور شخصوں کے لئے اس طریق میں بھاپ کا غسل لینا بڑا تکلیف دہ ہوگا۔

ہپ باٹھ

ہپ باٹھ لینے کا بڑا ہی صورت تصویر ب ذیل میں دکھلائی گئی ہے پانی سے اس قدر



(تصویر ب)

بھر دیا جاتا ہے کہ پانی ناف تک اور جاںگوں تک پہنچے + پانی ۶۴ سے ۷۷ درجہ فہرن ہائٹ تھرمیٹر کی حرارت کا لیا جاتا ہے + بھاپ کے غسل کے بعد جب یہ ہپ باٹھ کا غسل لیا جاوے تو اس کے لئے پانی ۶۴ درجہ فہرن ہائٹ کا یا اس سے بھی سرد لیا جاسکتا ہے کیونکہ ایسا کر نیمین جسم کی جلد گرمی جلد حاصل کر لیتی ہے + یہ بہت ضروری ہے کہ ٹانگیں - پاؤں اور جسم کے اوپر کا حصہ بقیہ جسم کے ساتھ ٹھنڈے نہ کئے جائیں کیونکہ انہیں معمولاً خون کم ہوتا ہے۔

کیا میں تندرست ہوں یا بیمار؟

۵۰

ایک اونی کبل سے ڈھانک لیا جاوے + بعد لینے ہپ ہاتھ کے جسم کو پھر فوراً گرمی پہنچانی چاہیے جو کہ کھلے ہوئے میدان میں محنت کرنے سے بہت جلد حاصل ہوتی ہے (یا بہت ہی سخت قسم کے مریضوں کی حالت میں اذکو احتیاط سے بستر میں ڈھک دینے سے یہ بات حاصل ہو جاتی ہے) جبکہ گرمی بہت آہستہ آوے تو ایک اونی کی پیٹ جسم کے گرد لپیٹ دینی چاہیے +

اس غسل کے لینے کے بعد کوئی چیز اس وقت تک کھانی نہیں چاہیے جب تک کہ جسم میں پھر معمولی صبح درجہ کی گرمی نہ آجائے +

اس قسم کے ہپ ہاتھ نامی غسل روزانہ ایک سے تین تک لے جاسکتے ہیں + بہت سی حالتوں میں یہ مناسب ہوتا ہے کہ ہپ ہاتھ کے بدلے سٹر ہاتھ نامی غسل لیویں + ان کے ذریعہ سے اکثر زیادہ جلد اور زیادہ عمدہ نتائج بمقابلہ ہپ ہاتھ کے حاصل ہوتے ہیں - انٹریوں اور گردوں کو اپنا اپنا کام بڑی تیزی کے ساتھ کر لینی اونسے تحریک ہوتی ہے - ایسا نہیں ہوتا کہ ضرورت سے زیادہ تحریک ہو جاوے + اس کے ساتھ جسم کے اندرونی حصوں میں جو کہ بنار کی قسم کی گرمی سے بھٹنے رہتے ہیں ایک قسم کا

نوٹ - مفصل ترکیب اس ہپ ہاتھ کی معہ ضروری ہدایتوں کے کتاب "نیا علم شفا" میں غزلوں کے باب میں ملے گی

نوٹ - ۲ سٹر ہاتھ کے غسل کی بھی مفصل ترکیب اور لقیہ اور غزلوں کی مفصل و شرح کیفیت کتاب "نیا علم شفا" میں غزلوں کے باب میں ملے گی -

ٹھنڈک پہنچانے والا اثر براہ راست پہنچتا ہے۔ تاہم اس غسل میں میٹھ کو جاڑہ
 معلوم نہیں ہوتا ہے کیونکہ جسم کا ایک بہت تھوڑا ہی حصہ سرو کیا جاتا ہے۔ بلکہ ایک
 قسم کی خوشگوار گرمائی معلوم ہوتی ہے + مفصل بیان فرمیشن سٹریٹجی کا میری
 دستی کتاب ”دی نیو سائنس آف ہیملنگ“ میں موجود ہے (اس کتاب کا اردو میں
 نام نیا علم شفا بخشی ہے اور قیمت تین روپہہ ہے۔)

نوٹ: مراد ہر فرمیشن سٹریٹجی نامی غسل سے جبکہ ذکر اس چھوٹے سے رسالے
 نہیں کیا گیا ہے۔ یہ ایک عجیب و غریب قسم کا غسل ہے جسکی کہ مصنف نے ہی حاصل کیا ہے
 ترجمہ نے محض اس ایک ہی قسم کے غسل سے کچھ عرصہ استعمال کرانے سے دمہ، سہار، کھانسی
 دیگر امراض کو آرام کیا ہے + گو کہ بسا اوقات دو نوں قسم کے سرو غسل لینے زیادہ موثر ہو کر رہے ہیں
 مگر اس بات کا تجربہ کرنے کے لئے کہ آیا محض سٹریٹجی سے ہی مرض کو آرام ہونا ممکن ہے
 یا نہیں۔ ایک ہی قسم کے غسل دے گئے +

ناظرین! مفصل بیان اس سٹریٹجی کا وہ کتاب نیا علم شفا بخشی
 زبان اردو و ترجمہ ترجمہ رسالہ ہذا میں ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ اس کتاب میں سٹریٹجی
 یعنی طریقہ خاص میں دوپ لینے کا بھی بیان تفصیل کیا گیا ہے۔ اسکا استعمال پرانے
 مریضوں کی حالت میں جن کو اسٹیم باٹھ نہیں دیا جاسکتا بہت ہی نافع ثابت ہوا ہے +
 چونکہ یہ رسالہ حقیقت پرے طور سے علاج کرنے کا کام نہیں دے سکتا بلکہ مرن
 اس اصول کو بہت ہی اختصار کے ساتھ بیان کرتا ہے جو کہ کتاب نیا علم شفا بخشی و
 سائنس آف فیشل اسپریشن میں پوری تشریح کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔
 ناظرین اگر اس علم کے کمالات سے واقفیت و ذاتی تجربہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہر
 کتب مذکورہ کو بغور ملاحظہ فرمادیں +

نتیجہ

وہ شخص جس کی تندرستی کی بیش بہا دولت از سر نو ملگئی ہے اور جس کو اس طریقہ جانچنے
 جسکا بیان کہ اس چھوٹے سے رسالہ کے شروع میں کیا گیا ہے صحت کاملہ حاصل ہو جانے
 کی خوشخبری پہنچ چکی ہے اور روزمرہ پہنچتی رہتی ہے وہی شخص اس بات کو جانے گا کہ اس
 نعمت غیر مترقبہ (یعنی تندرستی) کی قدر کس طرح کرنی چاہیئے +
 جسمانی اور دماغی قوت - کام کرنے میں اُس درجہ حصول لذت جس سے کہ تکان سیری
 نہ ہو - زور و قوت (یہ باتیں زندگی بھر اسکے پاس رہیں گی) ایسی زندگی میں جو کہ خوشی
 و حظ سے معمور ہوئے گی +

کتاب سو نیا علم شفا بخشی زبان اردو

امراض کی وحالت کی مسئلہ جسکی کہ بنا پر بغیر ادویات و بغیر اعمال جراحی برائے شفا یا بیان عمل میں آتی ہیں انگریزی کتاب ”دی نیو سائنس آف ہیملنگ“ مصنفہ جرن عالم مشرٹوی کوہنی صاحب کا ترجمہ اردو۔
تندرست اور بیمار کا معطر اور شیر جبین کہ زائد از ۶۰ صفحہ عرصہ کا غذا کے مین اور بہت سی تصاویر بشمول سچا کے کئے دی گئی ہیں انگریزی کتاب سے ترجمہ کی گئی ہے۔ ذیل کی فہرست مضامین کتاب مذکورہ سے کتاب کی خوبی کا اندازہ ہو سکتا ہے۔

فہرست مضامین

اس نئے علم شفا بخشی کی دریافت کیجنا کچھ چیزے مانگ گیا؟
مرض کیسے پیدا ہوتا ہے۔ بخار کیا چیز ہے؟
مادہ فاس کے جمع ہوجانے سے جسم کی شکل میں تبدیلی۔
چہرہ اور گردن کو دیکھ کر امراض کے معلوم کر کے علم کا بیان مضمون
بزرگے علاج کے طریقے (مختلف قسم کے غسل)
بیم کیا کہا میں اور ہم کیا ہیں؟ گرم ملکوں میں غذا کا استعمال +
قدرتی غذا کے انتخاب میں کیا ہے؟ بدترین اور ضروری شاربے
بچوں کی بیماریاں (یعنی خسر۔ سرخ بخار۔ ڈفتریا۔ چیچک۔ سیتلا۔
کانی کہانی خنایر یعنی کنڈہ ملا وغیرہ) کیا ہیں اور کسے پیدا ہوتی
ہیں۔ کیا اونکی غرض اور کیا اونکا علاج ہے اور ان سب کا ایک ہونا۔
سرمین گرمی۔ سر ڈاٹھ اور پاؤں کا سبب اور علاج۔
بچہ قسم کے اعصابی امراض فینڈے کے آنے کا سبب اور علاج۔
داخلی امراض کا سبب اور علاج۔
خود تون کی بیماریاں (زچین کا بخار۔ تھنڈیا۔ بانجھیں۔ غذا
جسم کو نہ لگنا۔ امراض جسم۔ بے قاعدہ حیف) اور اونکا علاج۔
آسانی سے اور بخطر زائیدگی کیسے ہوتی ہے۔
شیر خوار بچوں کی پرورش۔ دیگر بچوں کی پرورش اور انکی تعلیم۔
زخمون کا علاج۔ جملہ قسم کے زخم کیونچے ہو سکتے ہیں۔ کسے پوے
زخم۔ چھد ہوے زخم۔ چرے ہوے زخم۔ اندرونی ضربات۔ آگ
میں پلنے سے زخم۔ ٹنگائی استخوان۔ کشادہ اور بھتے ہوئے زخم
بغیر سیرونی ضربات کے وغیرہ وغیرہ۔
ڈنک دار جانور اونکا ڈنک مارنا۔ کسے اور سانپ کا ڈنکا
خون میں زہر پھیل جانا وغیرہ اور ان سب کا علاج۔

سرطان۔ ماسوری زخم۔ ان سب کی صلیت اور اونکا علاج۔
امراض پھپھڑے۔ سوزش پھپھڑے۔ دمہ سیل۔ یعنی چھپے روگ اور
ناک کا مرض اور انکی صلیت اور صحیح علاج۔
ذات الجنب۔ اونکی صلیت اور علاج۔
کمی خون۔ کلوروسس کی صلیت اور قدرتی علاج۔
دل کا مرض اور استسقا کی صلیت اور نہایت علاج۔
جدام اور آبی قسم کے امراض کی صلیت اور اونکا قدرتی علاج۔
تراپ کا بخار۔ صفرادی بخار۔ موسمی بخار۔ زرد بخار اور گرم
ملکوں کا حارہ بخار اور اونکا علاج۔
تھنڈا بخار۔ سفید پیچش کی فاسیت اور علاج۔
اعضای تناسل کے جلا امراض کی صلیت اور علاج۔
امراض مثانہ (سلسل بولج سوزش مثانہ وغیرہ) کی صلیت اور علاج۔
گردے اور آنتوں کی بیماریاں۔ اونکی صلیت اور علاج۔
امراض جگر و صفراوی امراض۔ یرقان یعنی کنول پاؤں کی صلیت اور علاج۔
ذیابیطس۔ سنگ مثانہ۔ تلوون کا پسینا۔ اونکی صلیت اور علاج۔
جلدی بیماریاں مرض مکاری کا علاج۔
امراض گوش و چشم کی صلیت وغیرہ اور علاج۔
امراض دندان و درد دندان کا سبب اور علاج۔
امراض حلق۔ زکام۔ انفلو انزا کی صلیت اور علاج۔
مرگی کے دور اور ہاتھ پاؤں کا اینٹھنا۔ اونکی صلیت اور علاج۔
اعضا کا پھٹ جانا۔ آگورے فوکیا کی صلیت اور علاج۔
مختلف دیگر باتیں اور دیگر امراض کے متعلق بحث جنکا کہ
اب تک ذکر نہیں ہوا ہے اور اونکا علاج۔

اصل چھیات شکریہ۔ رپورٹ ہائی شفا یابی جو کہ اس قدر ترقی پائی کہ
علاج کے ذریعہ سے بغیر ادویات اور بغیر اعمال جراحی ہر مرض میں
حاصل ہوئی ہیں +

کتاب مذکورہ بزبان اردو ترجمہ سر و تریہ کرشن سروپ

وکیل مراد آباد کو تحریر کرنے سے قیمت تین روپے علاوہ محصول
ملکیتی یا اسکا ترجمہ ہندی ہی عنقریب ختم ہو کر شائع ہونی والا
جن صاحب کو ہندی کتاب کی خواہش ہو وہ ترجمہ کو تحریر کر کے دست
طیاری روانہ خدمت کی جائے گی۔

(۱) رادابائی آتمارام ساگون۔ کالکادی روڈ بمبئی۔
(۲) جی۔ ایم فنشی اینڈ سن۔ بمبئی۔
(۳) آر۔ ڈی۔ چٹری۔ اینڈ کو آگرہ۔
(۴) مترسین اینڈ کو۔ شملہ۔ سہارنپور۔
(۵) محمد امیر مرزا دہلی۔ (۶) بی۔ پی۔ سکھووالہ آباد۔

یہ کتب مندرجہ بالا پریس سول لائن مراد آباد کو بھی تحریر کرنے سے مل سکتی ہیں۔

لیڈر اور جٹلمین کو ہمیشہ سائنس فیشل کیشن میں تعلیم دینا چاہیے

والدین کے لئے۔ استادوں کے لئے اور جملہ اُن اصحاب کے لئے جو کہ تعلیم میں دلچسپی رکھتے ہیں یہ خاص ضرورت کی
چیز ہے اس تعلیم کا مقصد ذیل کی باتیں کہلانیگا۔

- (۱) مرض کیسے پیدا ہوتا ہے
- (۲) مرض جسم کی شکل کیسے تبدیل کر دیتا ہے۔
- (۳) شکل کی یہ تبدیلیاں کس طور سے دیکھی جاسکتی ہیں اور شناخت کیجا سکتی ہیں۔
- (۴) شکل کی ان تبدیلیوں سے کس طور سے صرف امراض حاد کو ہی نہیں بلکہ مرض مزمن کی
جانب رجحان طبیعت کو مرض کے پھوٹ نکلنے کے برسوں قبل جان سکتے ہیں (مضامین مذکورہ پر
لیکچروں میں شریک ہونے کے لئے۔ فلا پٹرم نمبر ۲۴ شہر لپزگ واقع ملک جرمن سے
جہاں کہ یہ لکچر دئے جاتے ہیں اجازتی کارڈ مل سکتے ہیں)

اگر کوئی صاحب کوئی کوئی صاحب کسی مرض یا مریض کے بارہ میں مشورہ لینا چاہیں تو ماسٹر
FLO S S PLATZ LOUIS KUHNE
GERMANY LEIPZIG شہر

کو بزبان انگریزی مفصل حالات تحریر کے بذریعہ خط مشورہ حاصل کر سکتے ہیں صاحب صوف کی فیس مشورہ ۱۲ شلنگ
یعنی پچھلے سے جو اسکے پاس بذریعہ منی آرڈر بھیجا سکتی ہے + خط ۲۔۰۰ کے ٹکٹ سے اس کے پاس پہونچتا ہے۔
کتاب سائنس آف فیشل اکیشن "بزبان اردو زیر طبع ہے اس کے لئے خریداروں کو مترجم رسالہ ہذا کو تحریر کرنا
چاہیئے یا سرفا پریس مراد آباد سے بھی دستیاب ہو سکے گی قیمت اسکی لئے ہے۔
محمود لک علاوہ اسکے ہے +



اعلان

واضح ہو کہ شرما پریس واقع سول اسٹیشن مراد آباد ضلع لاہور میں کھولا گیا ہے
اس مطبع کا مالک اس امر کا وعدہ کرتا ہے کہ جو صاحب کسی قسم کا کام چھپانی کا پریس
بنا کر دیوینگے وہ نہایت عمدگی و صفائی سے اندر وقت معینہ کے تیار کر دیا جائیگا
اس مطبع میں ہر قسم کا کام اُردو چھپائی کا ہوتا ہے اور بہت عمدہ خوش نویسیوں کے
ساتھ لکھائی کا انتظام کیا گیا ہے۔ چھپائی کتب و مختلف قسم کے کاغذات کی چھپائی
کا کام اس مطبع میں بکفایت ہو سکتا ہے۔

ہر معاملہ بذریعہ خط و کتابت خود پر و پر اُٹھ سے طے ہو سکتا ہے۔

Signature with Date

خاکسار

رام گوپال شرما

مالک شرما پریس مراد آباد

مارچ ۱۹۰۰ء عندہ

Digitized by eGangotri

